

પંચ વ્યાયામ

[લાઠી, મર્ચિંગ, ફીટ, પોલ્ક અને લેઝીમ]



: પ્રકાશન ઘર :

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. ઠરાડી

જિ. સુરત

ગૂજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગૂજરાતી કૉપીરાઇટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૨૩ ૭૨૪ કિમત ૦.૧૪-૦

ગ્રંથનામ પંચ વ્યાયામ

વર્ગિક ૨૨૧

પંચ વ્યાયામ

[લાઠી, મગફળા, ફંડ, બેઠક અને લેઝીમ]



: પ્રકાશન ઘર :

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. કરાડી

જિ. સુરત

: પ્રકાશક :
મણિભાઈ પટેલ
ગુ. વ્યા. પ્ર. મંડળ
કરાડી.

: મુદ્રક :
ચિમનલાલ કૌશીભાઈ પટેલ
દેશબંધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ,
આણંદ.

આવૃત્તિ	પ્રત	માસ	સાલ
પહેલી	૧૨૦૦	જુલાઈ	૧૯૪૨
દસ	૨૩ ૭૨૪		

દેશમાં	ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય	પરદેશમાં
ફા.આ.પા.	અમદાવાદ	શિ. પે.
ક્રી. ૦-૧૪-૦	ગુજરાતી કૉપીરાઈટ-સંગ્રહ	ક્રી. ૨-૦
ટ. ખર્ચ ૦-૨-૦		ટ. ખર્ચ ૦-૬

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળે પોતાના તમામ પ્રકાશકોના સર્વ હક્ક સ્વાધીન રાખ્યા છે. તેની પરવાનગી વિના કોઈ પણ પ્રકાશનનો કોઈ ભાગ છાપવો કે છપાવવો નહિ : પ્રકાશક :

અર્પણ

ગુજરાતના વ્યાયામશાસ્ત્રને
જીવંત રાખીને ખીલવનાર
વ્યાયામ ઉપાસકોને

આમુખ

વ્યાયામ વિદ્યા અને તેનું શસ્ત્ર ગુરૂના સાગ્રીત થાય તો જ મળી શકે અને ગુરૂ કૃપા હોય તો જ અંગ પર દૃઢ થાય. સાગ્રીતો પગ-ચાંપી કરે, ઉસ્તાદોની સેવા ચાકરી કરે, ગુરૂભાવ દર્શાવે ત્યારે ઉસ્તાદોની કૃપા થાય અને એકાદ દાવ ખતાવી દે. તેમાં ય ઉસ્તાદોની બેદનીતિ તો ખરી જ. પોતાના લાડકા સાગ્રીતને વધારે દાવો શીખવે, છતાં ય આવા લાડકા સાગ્રીતને પૂરી વિદ્યા તો શીખવે જ નહિ. કારણકે કોઈ દિવસે આ સાગ્રીત સામો થાય, તો શું કરે? એટલે એકાદ બે દાવ પોતાના લાડકા સાગ્રીતને ય ન ખતાવે. કોઈક દિવસે સાગ્રીત સામો થાય તો તેને મહાત કરવામાં વાપરે અને ન સામો થાય તો એ દાવો એ ઉસ્તાદની સાથે કબરમાં દટાઈ જાય.

આવી ગુરૂપરંપરાથી ઉતરી આવતી વિદ્યામાં ઘટાડો તો થતો જ હતો. આ પરંપરા એ આપણી સંકુચિત દશાનું હીણું ચિત્ર છે. જો કે આપણે ત્યાં તો એવું સૂત્ર છે કે ‘ગુરૂ કરતાં એલા સવાયા નીકળવા બેઠાએ અને સંસ્કૃતમાં પણ એજ અર્થનું સૂત્ર છે કે इच्छेत् पुत्रात् शिष्यात् पराजयम् એટલે કે શિષ્યો અને પુત્રોથી પરાજય થાય એમ ઇચ્છું. વચલા કાળના આ ઉસ્તાદોએ આ સૂત્રોનો સ્પર્શ થવા દીધેલો નહિ.

પુરાણી બાઈઓએ વડોદરામાં વ્યાયામ પ્રવૃત્તિનાં બીજ રાખ્યાં તે જ ધડીથી તે સમયે ચાલતી ગુરૂપરંપરાની પદ્ધતિના નાશનાં બીજ

રોપાયાં. પુરાણી ભાઈઓને નમાલા ગુજરાતને બહાદુર, સશક્ત, નિરૂ અને તેજસ્વી બનાવવું હતું. માત્ર વ્યાયામ વિદ્યાનો પ્રચાર નહિ પણ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિ દ્વારા નવગુજરાતને ધક્કા સંસ્થાઓના પ્રચારનો મૂખ્ય આશય હતો. એ આશય અનુસાર ગુજરાતનાં મૂખ્ય મૂખ્ય શહેરોમાં આંગણીને વેઢે ગણાય તેટલી સંગીન સંસ્થાઓ ૧૯૨૩-૨૪ સુધીમાં ચાલતી હતી. સંસ્થાઓમાં આવતા વિદ્યાર્થીઓને માટે વ્યાયામ વિદ્યા સુલભ કરવામાં આવી હતી. અને તેમની મારફતે એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ પ્રસરતી હતી. વળી આ વિદ્યામાં નવા નવા દાવો શોધીને ઉમેરો પણ કરવામાં આવતો હતો. આ વિદ્યાના દાવો કરવાની પદ્ધતિનું એકીકરણ તે વખતે પણ જરૂરનું લાગેલું અને તે પરથી ૧૯૨૩-૨૪ના અરસામાં નડિયાદ મુકામે કેટલાક કાર્યકર્તાઓએ મળીને થોડો પ્રયત્ન કર્યો હતો.

શ્રી. રાવજીભાઈ ચતુરભાઈએ ગુજરાતની વ્યાયામશાળાઓનો સારો સરખો અનુભવ લીધો હતો. તેમજ ગુજરાતની પ્રવૃત્તિને વેગવાન બનાવવા સક્રિય ફાળો આપ્યો હતો. ત્યારપછી મદ્રાસ વાય. એમ. સી. એ. ફીઝીકલ ઈન્સ્ટીટ્યુટમાં જઈ આવ્યા અને ૧૯૨૬માં પહેલ વહેલો વ્યાયામ વર્ગ કાઢ્યો. અને ત્યારથી આવા વર્ગો ચાલુ છે. વ્યાયામ વર્ગોમાં નિઃસ્વાર્થભાવે ગુજરાતના જુદા જુદા વ્યાયામ કાર્યકરો પોતાની પ્રાપ્ત વિદ્યા પોતાના યુવાન બંધુઓને શીખવે છે. અને પોતે પ્રાપ્ત કરેલી વિદ્યાનો પ્રચાર કરવાની ધગશ રાખે છે. છેલ્લા ત્રણ દાયકામાં આટલો બધો ફેરફાર થયો. ઉસ્તાદોની 'દીલચોરીની રીત' અને આજના વ્યાયામ વર્ગોની 'વિદ્યા પ્રચારની રીત' એ બેમાં આસમાન જમીનનો ફરક છે. આવા ફેરફારની પાછળ પુરાણી ભાઈઓની તપસ્યા પડેલી છે.

વ્યાયામ વર્ગનાં શિક્ષણ માટે વ્યાયામ વિદ્યાના દાવોના એકીકરણની જરૂર વિશેષ પ્રમાણમાં ઉભી થઈ. અને તે માટે શ્રી. રાવજીભાઈએ

તેમના સહ કાર્યકરો પાસે ટૂંકી નોંધો તૈયાર કરાવી. તે નોંધો છેક ૧૯૪૧ સુધી વ્યાયામ નિષ્ણાતોના ઉપયોગ માટે સાચવી રાખવામાં આવી હતી. પણ વર્ગના વિદ્યાર્થીઓને દાવોનાં વર્ણન સરળ ભાષામાં છપાયેલાં મળી શકે તો શિક્ષણનું કાર્ય આગળ ધપે અને પ્રચાર થવામાં પણ અનુકૂળતા થાય તેથી એ નોંધો ગઈ સાલે ૧૯૪૧ના સુખા વ્યાયામ વર્ગ વખતે નાની નાની પુસ્તિકા સ્વરૂપે છપાવેલી. તેની માગણી એટલી બધી હતી કે વર્ષ પૂરું થાય તે પહેલાં ખલાસ થઈ ગઈ.

નવી આવૃત્તિ કાઢવી જોઈએ પણ તે પહેલાં એ લખાણોને વધારે લખાણથી સરળતાથી અને પદ્ધતિસર લખાવવાં જોઈએ. તથા આવૃત્તિઓ પણ મૂકવી જોઈએ. અને કેટલાક વિષયો એક પુસ્તકમાં સાથે મૂકાય તો ઉપયોગ કરનારને પણ અનુકૂળતા વધે. એટલે આ બધું કરતાં ઘણો વખત ગયો અને લડાઈની મોંઘવારીએ પ્રકાશનમાં વધુ ઢીલ કરાવી.

આ બધા મુદ્દાઓને ધ્યાનમાં લઈને લાડી, મગદળ, દંડ, ખેડક અને લેઝીમ એ પાંચ વિષયોનો આ પુસ્તકમાં સમાવેશ કરીને તેને 'પંચ વ્યાયામ' નામ આપ્યું છે.

મગદળનું લખાણ ફરીથી લખી આપવાનું કાર્ય શ્રી. ચંદ્રશંકર મ. બટ્ટે કરી આપેલું છે. તથા લાડી, દંડ, ખેડક અને લેઝીમનું લખાણ ફરી લખવાનું કાર્ય શ્રી. નાનુભાઈ પટેલ તથા શ્રી. જયરામ-ભાઈ પટેલે કરેલું છે. આ લખાણોમાં હજી ૫ ભાષાની એકસાઈથી વધારે સ્પષ્ટતા કરવાની જરૂર નવા શિખનારાઓને લાગવાનો સંભવ છે પણ લખનારાઓને લેઝીમનો દાવ કરવો જેટલો સહેલો લાગ્યો છે તેટલું સહેલું લખાણ કરવાનું નથી લાગ્યું. 'લખાણ ઉપરથી

દાવ શીખનાર દાવ શીખી શકે' એવું લખાણ કરવું એ તેમને પ્રયત્ન હતો, છતાં તેમને માટે મુશ્કેલ બન્યું છે કારણકે તે પોતે પહેલાં શીખેલા અને પછી આ લખવા બેઠા. એટલે તેમને તો લખાણ સરળ લાગે છે. પણ નવા શીખાઉ ભાઈઓ લખાણની ખામી જલદી પકડી શકશે. અને તેવા ભાઈઓ અમને સૂચનો કરશે તો અમે આભારી થઈશું અને પુસ્તકની પરિપૂર્ણતા વધારવામાં તેનો ઉપયોગ કરીશું.

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળની વ્યાયામ વિદ્યાની પદ્ધતિ તેની વ્યાયામ સંસ્થાઓ દ્વારા તથા વ્યાયામ વર્ગો દ્વારા પ્રસરતી જાય છે. એ પ્રસરેલી અને પ્રસરતી જતી વિદ્યાનું એકીકરણ આ પુસ્તકથી વધારે સચવાશે અને નવા શીખાઉને માટે પણ આ શાસ્ત્ર સુલભ થશે.

આ પુસ્તકનાં મુદ્દા જોવાનું અને શુદ્ધિ પત્રક તૈયાર કરવાનું શ્રી. નાનુભાઈ તથા શ્રી. જયરામભાઈએ કરી આપ્યું છે. અનુક્રમ કરતાંય દાવોના નામની સૂચી વધુ ઉપયોગી થશે એમ માનીને તે પણ શ્રમપૂર્વક તેમણે તૈયાર કરેલી છે. આ પુસ્તક પ્રગટ કરવામાં સહાય કરનાર સૌ ભાઈઓનો મંડળ વતી આભાર માનું છું.

ગુજરાતના વ્યાયામશાસ્ત્રમાં જેમ જેમ ઉમેરો થશે, તેમ તેમ આવાં પુસ્તકોનો અવકાશ વધશે. આ પુસ્તક પ્રચાર પામી ઉપયોગી થશે, તો મંડળે લીધેલો શ્રમ સફળ થશે.

ભારત વિદ્યાલય }
કરાંડી, ૧૨-૭-૪૨ }

મણિભાઈ પટેલ

શુદ્ધિ પત્રક

પાન	લીટી	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૧૧	—	હીઠા	લાઠી
૨૮	૧૬	ચમફ	ચમક
૪૨	૧૭	હેરીઅષ્ટમુલ્લી બગલ	કુહેરી અષ્ટમુલ્લી બગલ
૪૪	૯	બગલ ઉકીળ	બગલ ઉકાળ
૪૫	૧૬	દોમુલ્લી જંગ એક	ચોમુલ્લી જંગ એક
૫૦	૨૦	કાણીમાંથી	કાણીમાંથી
૬૧	૨	કલાઈ દો કે હોશિયાર	કલાઈ દો કે લિયે હોશ-યાર
૬૬	૭	કાણીમાંથી	કાણીમાંથી
૭૫	૫	સમાતર	સમાન્તર
૮૯	૨૦	બદ્દસ	નાવીસ
૯૨	૩	મપસ	મપમ
૧૪૪	૨૧	જગૈનો	જગેનો
૧૪૫	૫	જાઓના	જાવના
૧૪૫	૧૪	ચાંદ્રવટ	ચંદ્રવટ
૧૫૦	૩	ચક	ચક
૧૬૪	૧૫	ગોઝ	ગોલ
૧૭૩	૨	આપ્પે	આપ્પે

ખાસ નોંધ:- લાઠી બીજી વર્ષનો ૧૨મો દાવ કુહેરી અષ્ટમુલ્લી દો પાન ૪૧ ઉપર આપવો જોઈએ. બૂલથી રહી ગયેલો તેથી તે પાન ૧૭૩ ઉપર આપ્યો છે.

અ નુ ક મ

લાડી

પાનક્રમ

પ્રથમ વર્ષ (૨૪) x

૧

દ્વિતીય વર્ષ (૨૧)

૧૯

તૃતીય વર્ષ (૨૨)

૩૩

ચતુર્થ વર્ષ (૨૫)

૪૩

મગફળ

પ્રથમ વર્ષ (૨૮)

૪૭

દ્વિતીય વર્ષ (૨૭)

૬૧

તૃતીય વર્ષ (૨૬)

૭૭

ચતુર્થ વર્ષ (૮)

૮૭

કડ

પ્રથમ વર્ષ (૧૨)

૯૫

દ્વિતીય વર્ષ (૧૨)

૧૦૧

તૃતીય વર્ષ (૧૨)

૧૦૫

બેઠક

પ્રથમ વર્ષ (૭)

૧૧૦

દ્વિતીય વર્ષ (૭)

૧૧૩

તૃતીય વર્ષ (૭)

૧૧૬

લેઝીમ

પ્રથમ વર્ષ (૨૫)

૧૨૧

દ્વિતીય વર્ષ (૨૬)

૧૩૭

તૃતીય વર્ષ (૨૨)

૧૪૫

ચતુર્થ વર્ષ (૨૦)

x કૌસમાં દાવ-સંખ્યા સૂચવી છે.

દાવોની સૂચી

(૧)

લાઠી

[દાવ સંખ્યા ૯૦]

અ	નામ	પાનકમ	અષ્ટમુખી	જંગ	ત્રીન	૪૫
અષ્ટમુખી એક	૩૧	"	"	ચાર	૪૫	
" દો	૩૨	આ				
" ત્રીન	૩૨	આગે ફલાંગ			૭	
" ચાર	૩૮	આણી			૧૪	
" પાંચ	૩૯	આની કાટ			૨૭	
" ૭ પ્રકાર ૧	૩૯	ક-ક				
" " ૨	૩૯	ઉકાણુ			૮	
" બગલ એક	૪૨	બિલટી			૬	
" બગલ દો	૪૨	સ				
" બગલ ત્રીન	૪૨	ખોચ એક			૧૬	
" બગલ ચાર	૪૨	" દો			૧૭	
" જંગ એક	૪૫	" ત્રીન			૧૭	
" " દો	૪૫	" ચાર			૧૭	

નામ	પાનક્રમ	નામ	પાનક્રમ
ચમક	૨૮	જંગ બેઠક દો	૪૫
ચોકના	૨૬	„ શિર ઉડાણ	૪૫
ચોમુખી આણી	૧૫	„ ખોચ	૪૫
ચોમુખી ચક્ર	૨૭	„ વેલ	૪૫
ચોમુખી એક	૨૯	ક	
„ દો	૩૦	દુહરી વેલ એક	૯
„ ત્રીન	૩૦	„ „ દો	૯
„ ચાર	૩૩	„ જંગ	૧૦
„ પાંચ	૩૪	„ આણી	૧૫
„ છ પ્રકાર ૧	૩૫	„ ચોમુખી એક	૩૬
„ „ „ ૨	૩૫	„ „ દો	૩૭
„ બગલ એક	૪૧	„ અષ્ટમુખી એક	૪૦
„ „ દો	૪૧	„ „ દો	૧૭૩
„ „ ત્રીન	૪૧	„ ચોમુખી બગલ	૪૨
„ „ ચાર	૪૧	„ અષ્ટમુખી બગલ	૪૨
„ જંગ એક	૪૫	„ ચોમુખી જંગ	૪૫
„ „ દો	૪૫	„ અષ્ટમુખી જંગ	૪૫
„ „ ત્રીન	૪૫	દોરખ એક	૬
„ „ ચાર	૪૫	„ દો	૧૯
		„ ત્રીન	૧૯

જ	પ
જંગમૂહ	૧૩
જંગ શિર એક	૪૫
„ „ દો	૪૫
„ બેઠક એક	૪૫
	પચાસી
	૨૩
	પચીસી
	૨૨
	પવિત્રા જંગમૂહ
	૧૩
	„ જંગ
	૨૧

(૧૩)

નામ	પાનક્રમ	નામ	પાનક્રમ
પવિત્રા સલામી	૨૨	શ	
પીછે ફલાંગ	૮	શિર એક	૨૪
		" દો	૨૫
		" રોખ	૧૮
અગલમૂઠ	૧૪	સ	
" શિર એક	૪૩	સલામી આગે પીછે	૧૦
" " દો	૪૩	" એક	૧૧
" એક એક	૪૪	" દો	૧૨
" " દો	૪૪	" ત્રીન	૨૦
અગલ ઉડ્ડાણ	૪૪	સાદી	૫
" ખોચ	૪૪	લ	
" વેલ	૪૫	લાહી જંગ એક	૨૦
		" " દો	૨૧
મ		" લડત	૪૬
મિલ્લત	૭		

(૨)

મગદલ

[દાવ સંખ્યા ૮૯]

આ - ૬ - ૭		નામ	પાનક્રમ
નામ	પાનક્રમ	ઝિલટે કમાન	૫૫
આડે વજન	૫૦	ઝિલટે એક એક	૮૦
એકરી ઓલેદાર એક	૭૭	" " દો	૮૦
" " દો	૭૭	" " ત્રીન	૮૧
" " ત્રીન	૭૮	" " ચાર	૮૧
" " ચાર	૭૮	" " લપેટ એક	૮૧

નામ	પાનક્રમ
બલટે ઓક લપેટ દો	૮૨
„ „ „ ત્રીન	૮૨
બલટી તરાખ	૮૫

ક

કમર કસી	૬૭
કમાન દાર	૫૫
કલાધ એક	૪૮
„ દો	૬૧
„ લપેટ એક	૭૦
„ „ દો	૭૦
„ કસી એક	૮૨

ગ - જ

ગાલ બેડી	૬૩
ચોરખ	૮૫

ઝ - ઞ

બેડી ફેંક	૬૫
ઝાલે	૪૮
ઝાલા એક	૬૧
„ દો	૬૨
„ ત્રીન	૬૨
„ લપેટ	૬૨
ઝોકદાર એક	૭૯
„ દો	૭૯
„ ત્રીન	૭૯
„ લપેટ	૭૯

દ

નામ	પાનક્રમ
દિશાફર	૭૪
દુહેરી શિરી	૬૦
દુહેરી ઓલેદાર	૬૭
દુહેરી ચાલ	૮૬
દૂર બગલ	૫૧
દોનો લપેટ	૬૪
દોનો ફેંકન	૮૦

ન

નીમ વજેદાર એક	૬૬
„ „ દો	૬૭

પ

પવિત્રા દોરખ	૬૮
પીઠે ચક્ર એક	૫૭
„ „ દો	૫૭
„ „ ત્રીન	૫૮
„ „ ચાર	૫૮
પીંકલી કસી એક	૫૬
„ „ દો	૫૬

ફ

ફેંકન દુહેરી કલાધ લપેટ	૬૮
„ મોઢા કસી તરાખ	૮૪
„ શિરી	૮૫

બ

બગલ લપેટ એક	૫૨
„ „ દો	૫૩

(૧૫)

નામ	પાનક્રમ	નામ	પાનક્રમ
બગલી એક	૫૧	મિલ્લત પાંચ	૮૯
„ દો	૫૧	„ છ	૮૯
„ ત્રીન	૫૨	„ સાત	૯૦
„ ચાર	૫૨		
બાહુ	૫૦	વ	
બાહુ કસી એક	૫૫	વજેદાર સીધી	૫૩
„ „ દો	૫૬	„ ઊલટી	૫૪
બાહુ શિરી એક	૭૨	„ લપેટ	૬૫
„ „ દો	૭૩	„ એકક	૭૧
„ „ ત્રીન	૭૩	„ કલાર્ધ મરોડ	૭૪
		શ - સ	
મ		શિર લપેટ	૫૯
મએદાર એક	૮૨	શિરી	૫૯
„ દો	૮૩	સરતા ઝોલા	૬૪
„ ત્રીન	૮૩	સમાન્તર	૭૫
„ ચાર	૮૪	સંગીત મગદળ	૯૧
મિલ્લત એક	૮૭	સીના	૪૯
„ દો	૮૭	સીધે વજન	૪૯
„ ત્રીન	૮૮	સીધી તરાર્ધ એક	૭૫
„ ચાર	૮૮	સીધી તરાર્ધ દો	૭૬

(૩)

દંડ

[દંડ સંખ્યા ૩૬]

અ	નામ	પાનક્રમ	નામ	પાનક્રમ
	નામ		અંગુઠા પકડ, દો	૧૦૪
અર્ધાંગ દંડ	૧૦૭	આરામ		૧૦૩
અંગુઠા પકડ એક	૧૦૪	એક હાથ દંડ		૧૦૭

(૧૬)

ક - ગ - ચ - જ		નામ	
નામ	પાનકમ	ખેવડ દંડ	પાનકમ
કમાન દંડ	૧૦૭	મથૂર ,	૬૮
કલાઇ ,,	૧૦૨	દ - ઘ - શ	
ગર્દન કસી	૬૬	રામમૂર્તિ દંડ	૧૦૮
ગુઠન દંડ	૬૭	વજ્રાંગ ,	૧૦૨
ચક ,,	૧૦૬	વીંછુ ,,	૬૭
ચિત પલટ	૧૦૭	વૃક્ષ ,,	૧૦૮
જૂદ દંડ	૧૦૨	શેર ,,	૬૭
ઢ - ન		સ - હ	
દંડ જોર	૧૦૧	સરક દંડ	૧૦૨
દિવાલ જોર સીધે	૧૦૮	સર્પ દંડ એક	૧૦૩
દિવાલ જોર ઊલટે	૧૦૮	સર્પ દંડ દો	૧૦૬
નમસ્કાર વજો	૬૮	સાફસુક દંડ	૧૦૫
પ - ઘ - મ		સાદા દંડ	૬૫
પલટ દંડ	૧૦૫	સીના કસી	૬૬
પંજા ,,	૧૦૨	સીધા દંડ	૧૦૧
પાંવ કસી એક	૬૭	સૂર્ય નમસ્કાર	૬૯
,, ,, દો	૬૭	હથેલી દંડ	૬૬

(૪)

બેઠક

[બેઠક સંખ્યા ૨૧]

સ - ઝ - જ - ટ		નામ	
નામ	પાનકમ	ચટકસે	પાનકમ
ખડી બેઠક	૧૧૦	જલદ બેઠક	૧૧૪
ખડી ખમલી	૧૧૭	ટાંગ તોલ	૧૧૬

(૧૭)

દ - ન		નામ	પાનક્રમ
નામ	પાનક્રમ	બરકી એક	૧૧૭
દિશા ફેર	૧૧૨	„ દો	૧૧૭
દોડ વજે	૧૧૨	„ ત્રીન	૧૧૮
નીમ ખમલી	૧૧૬	„ ચાર	૧૧૮
જ - ઘ - મ		એક સપાટ	૧૧૩
		મથૂર એક	૧૧૧
પંજ એક	૧૧૧	લ - સ	
પુટી એક	૧૧૪	લહેરા એક	૧૧૫
„ દો	૧૧૪	„ દો	૧૧૫
પેટ ગુડન	૧૧૧	સરક એક	૧૧૩

(૧)

લેદરમેન

[દાવ સંખ્યા ૯૩]

અ - ઘ - આ		નામ	પાનક્રમ
નામ	પાનક્રમ	આગે પીંછે ફૂદકા એક	૧૩૮
એક હરોલ	૧૪૨	„ „ „ દો	૧૩૮
એકસે ગોલ	૧૫૬	„ „ „ ત્રીન	૧૩૯
એક કતારસે ગોલ	૧૫૭	એક જગે	૧૨૬
અષ્ટ કતારસે ગોલ	૧૫૮	ઘ - ગ	
આડી એક	૧૨૨	ફૂદન ચક્રગોળ	૧૪૧
„ દો	૧૨૨	ગજવેલ	૧૨૭
આગે ફૂલાંગ (૭ ધા)	૧૩૦	ગોલ ચાલ	૧૪૬
„ „ (૬ થા ધા)	૧૩૧	ગોલ ખડે	૧૫૦
આગે ફૂદકા એક	૧૩૭	„ એક	૧૫૧
„ „ દો	૧૩૭	„ શિર	૧૫૩

નામ	પાનક્રમ
ગોલ શિર દોરૂખ	૧૫૪
„ „ ચોરૂખ	૧૫૪
„ „ ચંદ્રવટ એક	૧૫૪
„ „ „ દો	૧૫૪
ગોલસે દોકતાર	૧૫૯
„ ચોકતાર	૧૬૦

ચ

એક ગોળ	૧૪૦
„ રાસ	૧૪૨
ચંદ્રવટ એક	૧૩૨
„ દો	૧૩૩
„ ત્રીન	૧૩૪
ચો જગે	૧૨૭
ચોરૂખ	૧૩૦
ચોક એક	૧૪૭
„ દો	૧૪૭
„ ત્રીન	૧૪૭
ચોમુખી એક	૧૪૯
ચોકતારસે ગોલ	૧૫૮

જ - ડ

જહૂર ચાલ એક	૧૪૩
„ „ દો	૧૪૪
ડગનામી	૧૪૪

ઢ - ન

દસ્ત પનાહ	૧૫૫
દાહિને સલામી	૧૩૯

નામ	પાનક્રમ
દુમાલા	૧૩૪
દૂહ મિલાફ	૧૫૫
દોરૂખ	૧૨૮
દો ગોલ	૧૫૬
દો કતારસે ગોલ	૧૫૭
નીચે જગે	૧૨૨

પ - ષ

પવિત્રા	૧૨૩
„ બદલ	૧૨૪
પીછે ફલાંગ (છ ધા)	૧૩૧
„ „ (દશ ધા)	૧૩૨
પુતલા	૧૪૫
બાયે સલામી	૧૪૦

મ

મિલ્લત ૧	૧૬૧
„ ૨	૧૬૨
„ ૩	૧૬૨
„ ૪	૧૬૩
„ ૫	૧૬૪
„ ૬	૧૬૪
„ ૭	૧૬૫
„ ૮	૧૬૫
„ ૯	૧૬૬
„ ૧૦	૧૬૬
„ ૧૧	૧૬૭

નામ	પાનક્રમ	નામ	પાનક્રમ
મિલ્લત ૧૨	૧૬૭	શેર ધ્વજ	૧૩૫
„ ૧૩	૧૬૮	સખલી એક	૧૭૧
„ ૧૪	૧૬૯	„ દો	૧૭૨
„ ૧૫	૧૭૦	„ ત્રીન	૧૭૨
„ ૧૬	૧૭૦	સતત મેળ	૧૪૨
„ ૧૭	૧૭૦	સલામી	૧૨૩
મેળ	૧૪૧	સીધી	૧૨૧
મૂઠ મિલાફ	૧૫૪	સીધે જગે	૧૨૪
મોઢે શિર	૧૫૩	સીધે ચો-જગે	૧૨૫
મોમિયા એક	૧૩૫	સીધે શિર	૧૫૨
„ દો	૧૩૫	„ „ ગજવેલ	૧૫૨
વ		„ „ ચો જગે	૧૫૨
વજેદાર ખેડક એક	૧૪૮	„ „ દોડખ	૧૫૩
„ „ દો	૧૪૯	„ „ ચોડખ	૧૫૩

લાડી

લાઠી

દરેક જાણુની લાડી પગની પાનીથી કાનની છુટી સુધી ઝાંચી હોવી જોઈએ લાડીનો જડો છેડો પોતાના કાંડાના ઘેરાબાથી કંઈક ઝોઝો હોય એ આવશ્યક છે. સારા પાકા વાંસની લાડી વાપરવી.

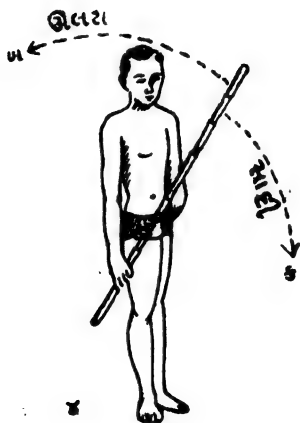
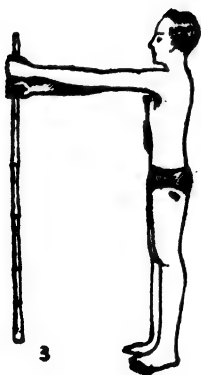
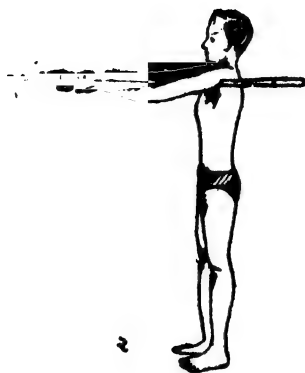
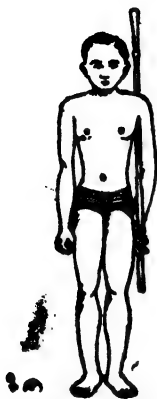
લાડીના દાવ ચર થાય તે પહેલાં તેની પ્રાથમિક તૈયારી માટે વપરાતા હુકમોની સમજૂતી આપી છે. દાવોનાં વર્ણનમાં દરેક દાવમાં આવતા ત્રા પ્રમાણે ક્રમ ગણતરી કરીને વર્ણન જ્યાં જ્યાં અનુકૂળ લાગે ત્યાં ત્યાં આપેલું છે. લાડીમાં ક્રમ ગણતરી પ્રમાણે અટકવાનું નથી. પણ સતત ફેરવવાનો ક્રમ રાખવાનો છે.

લાઠી સ્પેટ :

લાડીના પાતળા છેડાથી એક વેંત દૂર ડાબો હાથ મૂકી હાથ લપેટી પાતળો છેડો જમીન તરફ રહે તે રીતે સીધો લટકતો રાખવો. લાડીનો પાતળો છેડો ટીંચણની લગોલગ આવી રહેશે અને આડીનો ભાગ ખગલમાં થઈ બરડા પાછળ ઝાંચો સીધો જાય તેમ રાખવો. (ચિ. ૧)

આરામ

વક : લાડી લપેટવાનો ડાબો હાથ છાતી સામે સીધો કરી જમણા હાથની મુઠી ડાબા હાથની આગળ મૂકો. (ચિ. ૨)



દો : લાઠી બગલમાંથી કાઢી જમીન પર સીધી મૂકે તે વખતે ડાબે હાથ છોડી મુઠી ફેરવી કાઢવી અને પછી જમણા હાથની મુઠી પણ ફેરવી કાઢવી. (ચિ. ૩)

હોથ-ચાર : આરામની સ્થિતિમાં જમણા હાથની મુઠી હોય, તેને ઉલટાવી કાઢી લાઠીને ત્યાંથી ઉઠાવવી અને ડાબા હાથે લાઠીછોડી મુઠી ફેરવીને ફરીથી લાઠી પકડવી. બન્ને હાથની મુઠી વચ્ચે એક વેંત અંતર રાખવું. જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધો લટકતો રહે અને ડાબો હાથ વળીને જમણી બાજુ આવેલો રહે. (ચિ ૪)

પ્રથમ વર્ષ

‘ મૂળ દિશા ’ એ શબ્દ વાપર્યો છે. તેનો અર્થ એ કરવાનો છે કે લાઠીનો દાવ શરૂ કરતાં જે દિશામાં શરીર તથા મોં રાખ્યું હોય તે દિશા.

‘ મોં ’ જે દિશામાં રાખવા લખ્યું હોય તેનો અર્થ પગના પંજા તે દિશામાં ફેરવીને શરીર તથા મોં તે દિશામાં રાખવું.

૧. સાદી :

પ્રક : લાંડીનો જડો છેડો જમીન તરફ આવે તે રીતે ડાબી બાજુ શરીરની પાસે થઈ પાછળ થઈ માથા ઉપર થઈ આજુ ચક્ર લઈ એક વાર પૂરો કરવો.

દો : તેવી જ રીતે જમણી બાજુ એક વાર પૂરો કરવો.

આ રીતે બન્ને બાજુ લાઠી સતત ફેરવવી. લાઠી ફરશે ત્યારે બન્ને હાથ કોણીમાંથી વળી કાંડાં છાતીની સામે છાતીથી દૂર ફરતાં રહેશે. (ચિ. ૪માં ટપકાં મૂકી ક બાજુની દિશામાં ફેરવેલી છે તે મુજબ)

૨. ઝલટી

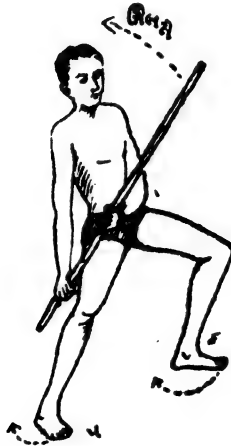
પદ : લાઠીનો જીડો છેડો જમણી બાજુથી ઊંચે લઇ માથા તરફ થઇ પાછળ થઈ સામા માણસની હાડીમાં ધા લાગે તે રીતે એક વાર પૂરો કરવો.

નો : તેવી જ રીતે ડાબી બાજુ વાર પૂરો કરવો.

એ રીતે બન્ને બાજુ સતત લાઠી ફેરવવી. (ચિ. ૪માં ૮૫કાં મૂકી સ્થિતિમાં લાઠી લઈ જવાની સૂચના છે તે મુજબ લાઠી ફેરવવી).

૩. દોરુલ પદ

આ હાવ અને પછીના હાવો કરાવવા માટે પશ્ચિમ-દોશચારની સ્થિતિમાં લાવવા માટે એ હુકમ આપવો. એટલે લાઠી કરનારાઓએ પોતાનો જમણો પગ પાછળ નાખી સીધો ત્રાંસો રાખવો અને આગળનો ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી ઝૂકેલો રાખવો. (ચિ. ૫).



પ્રક : જમણી આજુ ઊલટીનો વાર ફેરવો.

દ્વો : ડાબી આજુ ઊલટીનો વાર ફેરવો.

ત્રીન : ક્રમ દો વખતે ડાબી આજુ ઊલટીનો વાર પૂરો કરી તરતજ જમણી આજુથી શરીર, મોં અને પગના પંજ ફેરવી પાછળ જવું. જમણો પગ ઝૂકેલો અને ડાબો પગ ત્રાંસો સીધો રાખી જમણી આજુ સાદીનો વાર ફેરવવો. (ચિ. પમાં પગના પંજ ફેરવવાની દિશા સૂચવી છે.)

ચાર : ડાબી આજુ સાદીનો વાર ફેરવી તરત શરીર, મોં, તથા પગના પંજ વગેરે પાછાં ફેરવી અસહ સ્થિતિમાં આવી જવું.

આ રીતે દોઝખનો દાવ પૂરો થયો. એ રીતે દોઝખનો દાવ સતત ફેરવવો.

૪. મિલ્લન

પવિત્રા દોઝખમાં છે તે પ્રમાણે, તથા બે વાર ફેરવ્યા પછી દોઝખમાં જે રીતે ફરવાનું છે તે રીતે ફરવાનું. દોઝખનો દાવ ઊલટીથી શરૂ થાય છે. આ દાવ ડાબી આજુ સાદીથી શરૂ થાય છે. દોઝખ અને મિલ્લન બન્નેમાં ચાર વાર લેવાય છે.

પ્રક : ડાબી આજુ સાદી ફેરવો.

દ્વો : જમણી આજુ સાદી ફેરવો.

ત્રીન : દોઝખની પેઠે પાછળ ફરી જઈ ડાબી આજુ ઊલટી ફેરવો.

ચાર : જમણી આજુ ઊલટી ફેરવી પાછા ફરી જઈ અસહની પવિત્રાની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૫. આગે-ફલાંગ

પ્રક : ડાબી આજુ સાદીનો એક વાર ફેરવી જમણો પગ આગળ મૂકી મોં ડાબા પગની દિશામાં ફેરવી કાઢો.

દો : જમણી બાબુ ગિલટીનો વાર લઈ ડાબો પગ ઊઠાવી ડાબી બાબુથી મૂળ દિશામાં આગળ લ્યો.

ત્રીન : ડાબો પગ આગળ લીધેલો હોય તે પવિત્રામાં મૂકી લાડીનો ઝટકો આપી પવિત્રા હોશ-યારમાં આવી જાઓ.

દાવ આવડી ગયા પછી આ દાવ કુદી લઈને કરાવવો.

૬. વીંછે ફલાંગ

આગે ફલાંગથી આગળ ગયા હોય, તેમને પાછા લાવવા માટે આ દાવ કરાવી શકાય.

પ્રથમ : પવિત્રા હોશ-યારમાંથી મોં પાછળની બાબુ ફેરવી સાદીનો એક વાર લો અને પાછળનો ડાબો પગ ઊઠાવો.

દો : પાછળનો ડાબો પગ જમીન પર મૂકી મોં મૂળ દિશામાં ફેરવી એટલે કે જમણો પગ આગળ દેખાય તેમ કરી ડાબી બાબુ ગિલટીનો એક વાર લો.

ત્રીન : જમણો પગ આગળ છે તે પાછળ મૂકો અને લાડી પાછળ ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

દાવ આવડી ગયા પછી કુદી લઈને કરાવવો.

૭. ડહાણ

પ્રથમ મિશ્રતના ચાર વાર લેવા, પછી પાંચથી નવ વાર નીચે પ્રમાણે કરવા.

પાંચ : પવિત્રામાં હોદાએ ત્યાંથી જમણો પગ આગળ મૂકતી વખતે જ ડાબી બાબુ સાદીનો વાર લઈ ડાબી બાબુથી ફૂંદકો લેવો અને

ડાબો પગ પાછળ મૂકવો. (પવિત્રા વખતે જે બાજુ મોઢું હતું તેથી ઊલટી દિશામાં આવશે)

છ : જમણી બાજુ તે જ પવિત્રા કાયમ રાખી ઊલટી.

સાત : ડાબી બાજુ તે જ પવિત્રા ઊલટી લઈ ડાબો પગ અદ્ધર કરી.

જમણા પગ પર ચઢી જમણી બાજુથી ઘૂમ આવ કરો.

ઠાઠ : ડાબો પગ અદ્ધર રાખી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

નવ : અદ્ધર પગને જમીન પર મૂકતાં સાદીનો વાર પૂરો કરવો.

૮. ઘુઘેરી વેલ એક

એક : ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લો.

દો : જમણા પગ આગળ મૂકી ડાબા પગે જમણી બાજુથી ફેફકા લઈ મોં તથા પાંચ ફેરની શરીર પાછળ લઈ જઈ જમણી બાજુ ઊલટીનો વાર લો.

ત્રીન : ડાબી બાજુ ઊલટીનો વાર લો.

ચાર : જે રીતે ફેફકા લીધેલો તે રીતે ફેફકા લઈ મૂળ સ્થિતિમાં જઈ જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

૯. ઘુઘેરી વેલ દો

પ્રથમ એક અને દો વાર આગે ફેલાંગનો આખો ફેફકા કરો.

ત્રીન : તે જ પવિત્રા જગા પર ડાબી બાજુ સાદી.

ચાર : જમણી બાજુ સાદી લો.

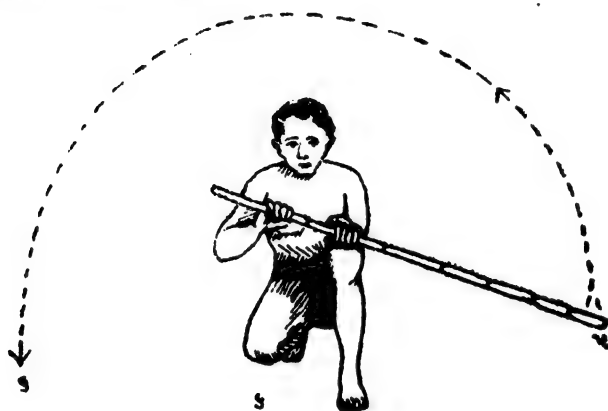
પાંચ : જમણી બાજુથી શરીર તથા પગના પાંચ પાછળની દિશામાં ફેરવી ડાબી બાજુથી ઊલટી કરતાંની સાથે ડાબો પગ આગળ મૂકો.

છ : પાછળના જમણા પગને જમણી બાજુથી પાછળ મૂકી મોં ફેરવી જમણી બાજુ સાદી લો.

સાત : તેજ પવિત્રા ઉપર જમણી બાજુથી શરીર અને પગના પંખ પાછળની દિશામાં ફેરવી ડાબી બાજુ ઊલટી.

આઠ : જમણી બાજુ પીઠ પાછળ ઊલટી પૂરી કરી હોશયાર.

૧૦. દુહેરી વેલ જગ



દુહેરી વેલના ચાર ક્રમ સુધી આ દાવ દુહેરી વેલ પ્રમાણે કરવો.

પાંચ : જમણી બાજુથી પા ચક્રે બેઠક લઈ ડાબી બાજુ લાડીનો ઉપરનો છેડો પછાડવો. (ચિ. ૬)

છ : જમણી બાજુ લાડીનો છેડો પછાડવો. પછી તરત તે બાજુ દાવ શરૂ કરવો અને એ રીતે ચારે દિશામાં દાવ કરવો.

૧૧. સલામી આગે પીછે

ક્રમ નવ સુધીમાં ત્રણ વખત આગળ જવું તે આગે સલામી અને ત્રણ વખત પાછળ જવું તે પીછે સલામી.

પ્રથમ : પવિત્રા હોશ-પારમાંથી ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે જમણો પગ આગળ મૂકવો.

દ્વિતીય : તે જ પવિત્રે મૂળ દિશાથી પાછળની દિશામાં મોં ફેરવી જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરવી.

ત્રીતીય : ડાબી બાજુથી ઊલટી આ રીતે સલામી એકની ક્રિયા પૂરી થઈ.

ચાર : પાંચ : છ : ડાબો પગ આગળ મૂકી એક દો ત્રીન માફક વાર લેવા.

સાત : આઠ : નવ : જમણો પગ આગળ મૂકવો અને એક દો ત્રીન માફક વાર લેવા.

દસ : જમણી બાજુથી સાદી લઈ જમણો પગ પાછળ મૂકવો.

ગ્યારહ : તે જ પવિત્રે ડાબી બાજુથી ઊલટી.

બારહ : તે જ પવિત્રે જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરવી.

તેરહ : ચૌદહ : પંદ્રહ : ડાબો પગ પાછળ મૂકી દશ અગિયાર અને બાર પ્રમાણે પાછળ જાઓ.

સોલહ : સત્રહ : અઠાર : જમણો પગ પાછળ મૂકી અને દશ અગિયાર બાર પ્રમાણે વાર કરવા.

૧૨. સલામી પ્રથમ

પ્રથમ સલામી આગે પીછેના ત્રણ વાર લેવા.

ચાર : જમણી બાજુ સાદી લઈ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

પાંચ : તેજ પવિત્રે ડાબી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણા પગ જમણી બાજુથી પાછળ લેા.

છ : પાછળનો ડાબો પગ ઝોડાવી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવો. પગ પાછળ અદ્ધર રહેશે.

સાત : સાદીનો વાર પૂરો કરવો અને અદ્ધર રહેલો પગ ચક્ક લઈને આગળ મૂકી પવિત્રામાં આવી જવું.

૧૩. સલામી દો

પ્રથમ : ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લેા અને ડાબો પગ પાછળ મૂકો.

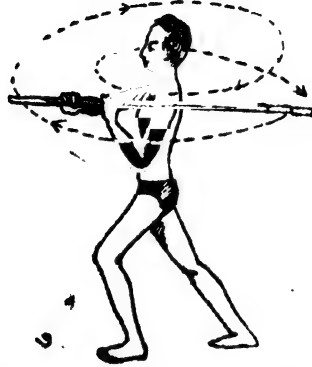
દ્વિતીય : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લેા.

ત્રીતીય : સાદીનો વાર પૂરો કરો અને તેજ વખતે પાછળ મૂકેલો ડાબો પગ આગળ મૂકી દો.

ચતુર્થ : ડાબો પગ ઝોડાવી જમણા પગનો પાંચે જમણી બાજુથી ફેરવી અર્ધ ચક્ક લઈ શરીર અને મોં પાછળ લઈ જમ જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવાનો શરૂ કરો.

પાંચ : ડાબો પગ આગળ મૂકી સાદીનો વાર પૂરો કરી ઝાટકો. પછી જમણી બાજુએ પા ચક્ક લઈ કમ ચાર પાંચ કરો. પછી જમણી બાજુએ અર્ધ ચક્ક લઈ કમ ચાર પાંચ કરો. ફરીથી જમણી બાજુથી પા ચક્ક લઈ કમ ચાર પાંચ કરો. એ દાવ પાછળ પૂરો થાય ત્યારે હોશ-ચારનો હુકમ આપવો એટલે ડાબા પગને સીધો જમણી બાજુથી લાવી ઊલટીનો વાર લઈ પવિત્રા હોશ-ચારમાં આવી જવું.

૧૪. જંગમૂહ



આ દાવ કરતી વખતે સાઠીને પાછળ જમણી બાજુ લઈ જમણા હાથના દંડને અડકાડી હાથને જરા ઊંચા લાવવા. આ સ્થિતિ આ દાવ માટે હોશયારની સ્થિતિ છે. (ચિ. ૭માં ડાબા દંડ પર છે. અહીં જમણા દંડ પર લાડી રાખવાની છે.)

પ્રક : સાઠીને દંડ ઉપરથી ઊઠાવી વીંછીને માથા ઉપર એક ચક્ર આપવું.

નો : માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરું કરી લાડી ડાબા હાથના દંડ ઉપર આવી અટકે એ રીતે રાખવી. પછી એ જ રીતે ડાબી બાજુથી જમણી બાજુ અને જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ—એમ દાવ ચાલુ રાખવો. (ચિ. ૭માં ટપકાં મુજબ).

૧૫. પચિત્રા જંગમૂહ

પ્રક : લાડી જમણી બાજુથી ઊઠાવી માથા પરથી ચક્ર આપવું અને સાથે સાથે પાછળનો જમણો પગ આગળ મૂકવો.

દો : માથા પરનું ચક્ર પુરું કરવું અને તેજ વખતે પાછળનો ડાબો પગ ડાબી બાજુથી ઊઠાવી જમણા પગની પાછળ મૂકવો. માથા પરનું ચક્ર પુરું કરી લાડી ડાબા દંડ પર આવશે.

ત્રીન : ડાબી બાજુથી લાડી ઊઠાવી માથા પર ચક્ર આવવું અને સાથે સાથે ડાબો પગ આગળ લેવો.

ચાર : માથા પરનું ચક્ર પુરું કરવું. અને તે જ વખતે પાછળનો જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકવો. લાડી જમણા દંડ પર આવીને અટકે. એટલે દો વખતે જેટલું ગયેલા, તેટલું ત્રીન ચાર વખતે પાછું આવવું.
આ દાવમાં ફેફસા લાઇને આવવા જવાનું છે.

૧૬. વગલમૂહ

જમણો હાથ આગળ અને ડાબો હાથ બગલ પાસે ઊંધી મુઠી રાખી લાડી જમણી બગલમાં લાડીનો જડો લાગ પાછળ જાય તેમ લાડી રાખવી.

પ્રક : જમણી બગલમાંથી લાડી કાઢી માથા ઉપર ચક્ર આપી લાડી વીંઝી ડાબી બગલમાં જવા દેવી.

દો : તેજ ચક્ર પુરું કરતાં લાડી ડાબી બગલમાં જવા દેવી. એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખી શકાય.

૧૭ આળી

પ્રક : પ્રથમ આગળ જૂકી સામા માણસના પેટની અંદર ખોચ મારવી. આ વખતે પાછળનો જમણો પગ અહર રહેશે. અને શરીર સહેજ ઝૂકેલું રહેશે.

દો : ડાબી તરફથી લાઠીને માથા ઉપર વીંઝીને ચક્ર લેા. તે વખતે પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ આગળ મૂકી દધ લાઠીના ઝાટકાની સાથે શરીર તથા પગના પંજાઓ પાછળની દિશામાં ફેરવેા.

ત્રીન : આણીના એક ક્રમ પ્રમાણે કરવું.

ચાર : આણીના દો ક્રમ પ્રમાણે કરવું. એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું. એક દો વખતે જેટલું આગળ જઈએ, તેટલું ત્રીન ચાર વખતે પાછા આવીએ.

૧૮. લુહેરી આળી

પ્રક : દો : આણીના એ વાર લેવા પછી મેં તથા પગના પંજા સામી દિશામાં જ રાખવા. લાઠી ડાબા દંડ ઉપર રહેશે.

ત્રીન : બાહુ ઉપરથી લાઠી ઉઠાવી, જંગમૂઢનો વાર લેતાં (માથા પર ચક્ર આપતાં) ડાબી બાજુથી લાઠીને માથા ઉપરથી વીંઝતાંની સાથે ડાબો પગ આગળ મૂકેા.

ચાર : માથા પર ચક્ર પૂરું કરેા અને તે જ વખતે જમણો પગ ડાબી બાજુથી લઇ પાછળની દિશામાં મૂકેા.

પાંચ : છ : એક દો પ્રમાણે.

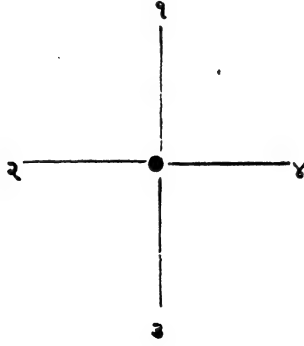
સાત : આઠ : ત્રીન ચાર પ્રમાણે.

૧૯. જોમુલ્લી આળી

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : પાંચ : છ : લુહેરી આણીના છ વાર કરવા.

સાત : આઠ : ડાબા બાહુ પરથી લાઠીને જમણી તરફ માથા ઉપર ચક્ર આપવું, તેની સાથે કૂદકો લઇ, પાછળનો ડાબો પગ જમણી

બાળ પોણા એકે મૂકી દેવો. અને જમણો પગ ડાબા પગની પાછળ મૂકવો અને લાડીને માથા ઉપરથી ફેરવી જમણા બાહુ પર લાવવી. એ જ રીતે ચારે દિશામાં કરવું. નીચેની આકૃતિમાં દિશા બતાવી છે. એક, દો, ત્રીન ચાર વખતે મધ્યસ્થાનેથી ૧ ફરફ ગયા, પછી પાંચ, છ, સાત આઠ વખતે મધ્યસ્થાને પાછા આવ્યા. પછી બે તરફ એ રીતે જઈ પાછા મધ્યસ્થાને. તે રીતે ચારે બાજુ.



૨૦. સોચ એક

એક : દો : સલામી દોના એક દો વાર કરો.

ત્રીન : પાછળનો ડાબો પગ આગળ મૂકી સામા માણસના પેટમાં ખોચ મારો અને શરીર આગળ ઝૂકેલું રાખો.

ચાર : તે જ પવિત્રે જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી સાદીનો વાર કરો.

પાંચ : સાદીનો વાર પૂરો થતાંની સાથે પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી આગળ મૂકતાંની સાથે સામા માણસના પેટમાં ખોચ મારો. એ જ પ્રમાણે ચાલુ રાખો.

૨૧. સોચ દો

૧૬૬ : દો : ત્રીજ : ચાર : પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર કરવા.

પાંચ : ડાબા પગે લંગડી લઈ સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારી
એક કદમ આગળ અને જમણે પગ પાછળ અદ્ધર રહેશે.

છ : ડાબી બાજુથી સાદી લેતાં, પાછળ અદ્ધર રહેલો જમણે પગ
ડાબા પગની આગળ મૂકતાંની સાથે જમણા પગથી લંગડી લેવી.
અને સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારવી. એ જ પ્રમાણે ચાલુ
રાખવું. ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રૂક જાવનો હુકમ
આપવો.

૨૨. સોચ ત્રીજ

૧૬૭ : દો : ત્રીજ : પ્રથમ મિલ્લતના ત્રણ વાર કરવા. ત્રીજ વારે
પાછળની દિશામાં લાડીનો પાતળો ભાગ જમણા હાથના કાટખૂણા
ઉપર રહેશે. અને હાથ ખભાની સીધમાં છાતી સામે અદ્ધર
રહેશે અને કાટખૂણે રહેલી લાડી તદ્દન સીધી રહેશે.

ચાર : પાછળનો ડાબો પગ જમણા પગની આગળ મૂકતાંની સાથે
લાડીથી સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારવી.

પાંચ : છ : સાત : એક દો ત્રીજ વાર કરીને જમણી બાજુથી
પાછળની દિશામાં કરી જવું.

ઘાઠ : ડાબો પગ આગળ મૂકી ચોથા વાર પ્રમાણે ખોચ મારવી.
એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

૨૩. સોચ ચાર

૧૬૮ : દો : ત્રીજ : ચાર : પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર કરવા.

પાંચ : છ : સામા માણસના કંઠમાં ખોચ મારી આગે ફલાંગ હવે
એજ પ્રમાણે મિલ્લત ન લેતાં, ખોચ મારી આગે ફલાંગ
ચાલુ રાખવું.

૨૪. શિર રોજ

આ દાવની અંદર પવિત્રા હોશિયાર ન રહેતાં, પગ ૩૦ અંશને
ખૂણે રાખી એટલે લાડી હોશિયાર માફક ઉભા રહેવું.

પદ્ધતિ : ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે જમણી બાજુથી ઊભરી.

નોંધ : જમણો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે ડાબી બાજુથી ઊભરી.
એજ પ્રમાણે ઊભરી કરતા કરતા આગળ ચાલ્યા જવું.

લાઠી

દ્વિતીય વર્ષ

૧. કોરુજી કો

પ્રથમ દોરખના બે વાર લેવા.

તીન : બે વાર પૂરા થાય કે તરત જ બંને પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી અડધું ચક્ર લેવાય તેવો ફૂંકો લેવો અને જમણા પગની જગાએ ડાબો પગ અને ડાબા પગની જગાએ જમણો પગ આવે એ રીતે પગ મૂકી જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લેવો.

ચાર : ક્રમ ત્રીનમાં ફૂંકો લાઇ આવેલા તે રીતે ફૂંકો લાઇ અસલ પવિત્રામાં જવું અને તેજ વખતે જમણી બાજુ સાદી લેવી. આ રીતે દાબ ચાલુ રાખવો.

૨. કોરુજી તીન

પ્રથમ દોરખ હોના ત્રણ વાર લેવા.

ચાર : પગ કાપમ રાખવા. પગના પંજ ફેરવી સરીર ફેરતાં ડાબી બાજુ ઊલટી.

પાંચ : જમણી બાજુથી ઊલટી લેતાં, ક્રમ ત્રીનની સ્થિતિમાં આવી જવું.

છ : દોરુખ દોના ચોથા વાર પ્રમાણે કૂદીને મૂળ સ્થિતિમાં આવવું.
એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

૩. સલામી તીન

एक : અને **दो :** વાર સલામી દો પ્રમાણે.

तीन : ડાબો પગ આગળ મૂકી શરીર અને પંજ પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુએ બેસી લઘ પાછળની દિશામાં આગળ શરીર ફેરવો.

चार : શરીર પાછળ ફેરવેલું હોય તે કાયમ રાખીને જમણી બાજુએ બેસી પૂરી કરી શરીર મૂળ દિશામાં ફેરવી પવિત્રા હોશયારમાં આવવું.

पांच : **छ :** સાત : સલામી દોના એક, દો તીન, કમ પ્રમાણે કરો.
આ રીતે એક દિશામાં ક્યાં પછી સલામી દોમાં જે જે દિશાઓમાં ફરવાનું આવે છે. તે મુજબ આ દાવમાં પણ ફરો અને છેલ્લે હોશ-યારનો હુકમ મળે ત્યારે સલામી દોની પેઠે હોશયાર થઈ જાઓ.

૪. લાઠી જંગ एक

एक : **दो :** **तीन :** આગે સલામીના તીન વાર લેવા.

चार : એ તથા પગના પંજ મૂળ દિશામાં ફેરવી જમણો પગ પાછળ મૂકી જમણી બાજુ સાદીનો વાર લેવો.

पांच : ઉપરનો વાર પૂરો થતાં શરીર પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુથી બેસી લેતાંની સાથે ડાબો પગ જમણી બાજુથી આગળ મૂકો.

छ : જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકી એટલે શરીર મૂળ દિશામાં આવશે. તે વખતે જમણી બાજુ સાદી ભો. સાત, આઠ, નવ, દશ, અગિયાર, બાર, આગે સલામીના એ પવિત્રા લેવા.

૫. છાટીજંગ દો

૧૬ : દો : ત્રીન : ચાર : પાંચ : લાઠી જંગ એક પ્રમાણે વાર કરવા. પાંચમે વાર પુરો થતાં શરીર તથા મોં મૂળ દિશાથી ઊલટી દિશામાં આવશે અને ડાબો પગ આગળ રહેશે.

છઃ : જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં મોં ફેરવી જમણી બાજુ સાદી.

સાત : ડાબી બાજુથી સાદી લઈ મૂળ દિશામાં ફરવું.

આઠ : જમણી બાજુથી ઊલટી.

નવ : ડાબી બાજુથી ઊલટી.

દશ : પાછળની દિશામાં પગના પંજ તથા શરીર ફેરવી જમણી બાજુથી સાદી લેવી અને જમણો પગ આગળ મૂકી દેવો.
(પવિત્રા હોશયારમાં આવશે.)

ગ્યારહ : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરતાંની સાથે ડાબી બાજુથી ઊલટી.

ત્રાર : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ પવિત્રા હોશયારમાં આવવું.

૬. પચિત્રાજંગ

૧૬ : દો : ત્રીન : ચાર : લાઠી જંગ એક પ્રમાણે વાર લેવા.

પાંચ : ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાંની સાથે પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ પર જમણી બાજુથી ફરવું. આ વાર વખતે ડાબો પગ અદ્ધર રહેશે.

છઃ : ડાબા પગે અડધું ચક્ર પૂરું કરી અદ્ધર રહેલો જમણો પગ પાછળ મૂકવો. એ ક્રિયા થાય તે વખતે જમણી બાજુ સાદી લેવી.

સાત : પગ કાયમ રાખી પગના પંખ અને શરીર ફેરવી પાછળની દિશામાં ડાબી બાજુએ ઊલટી.

ઘાઠ : જમણી બાજુએ ઊલટી પૂરી કરી હોશયારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૭. પવિત્રા સહામી

પ્રક : ડાબી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે ડાબો પગ પાછળ લેવો.

દો : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લેતાંની સાથે જમણો પગ પાછળ.

ત્રીન : તેજ પવિત્ર પાછળની દિશામાં જમણી તરફથી ફરી જઈ ડાબી બાજુથી ઊલટીનો વાર લેતાં ડાબો પગ આગળ લેવો.

ચાર : જમણી બાજુથી મૂળ દિશામાં ફરતાં જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લઈ જમણો પગ પાછળ મૂકી દેવો. આ રીતે આ દાવ ચાલુ રાખવો. અને તે રીતે પાછળ ને પાછળ જવાશે.

૮. પચીસી

પ્રક : પવિત્રા હોશયારમાંથી મોં પાછળ ફેરવી ડાબી બાજુથી ઊલટી લઈ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

દો : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

ત્રીન : ડાબો પગ આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ઊલટી.

ચાર : જમણી બાજુ જમણો પગ પા અંકે મૂકી, જમણી બાજુ સાદી.

પાંચ : જમણો પગ કાયમ રાખી ડાબો પગ ઉઠાવી આખું શરીર
મેં નેડે પાછળ ફેરવી નાખવું અને ડાબી બાજુથી ઊલટી કરો.

છ : જમણી બાજુથી ઊલટી લઇ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

સાત : ડાબો પગ આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ઊલટી.

આઠ : નવ : દશ : ત્યારહ : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર ચાર,
પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

બારહ : તેરહ : ચૌદહ : પન્દરહ : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર
ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

સોલહ : સત્રહ : અઠાર : ડહિસ : એ ચાર વાર અનુક્રમે ચાર,
પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરો.

વીસ : એકવીસ : બાવીસ : તેવીસ : એ ચાર વાર અનુક્રમે વાર
ચાર, પાંચ, છ અને સાત પ્રમાણે કરવા.

ચૌવીસ : બાર ચાર પ્રમાણે કરો.

પચીસ : વાર પાંચ પ્રમાણે કરો, એટલે જે દિશામાંથી દાવ શરૂ
કર્યો હશે. તે દિશામાં આવી જવાશે. આ દાવમાં ફરતી વખતે
એક ચોરસ પૂરો થઇ બીજો અર્ધો ચોરસ પૂરો થયા પછી,
હોશયારની સ્થિતિ આવશે.

૧. પચાસી :

એક : ડાબી બાજુથી સાદી લઇ ડાબો પગ જમ્યાએ પછાડવો.

દો : જમણી બાજુથી સાદી લઇ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

ત્રીન : ડાબો પગ આગળ મૂકી તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં
ફરતાં, ડાબી બાજુથી ઊલટી લેવી.

ચાર : જમણો પગ જમણી બાજુથી પાછળ મૂકવો. અને ઊલટી પૂરી કરી લાડી ખેંચી હોશયારની સ્થિતિમાં આવવું.

પાંચ : છ : આ વખતે આગે ફલાંગ.

સાત : તેજ પવિત્રે આગળ જૂકી આણીનો ઘા મારવો.

આઠ : હાથ પાછો ખેંચી હોશયારમાં આવવું.

નવ : દસ : ગ્યારહ : સલામી દોના પહેલા ત્રણ વાર પગની હલચલ કરવાની આવે છે તે કરીને કરવા.

બાર : જમણો પગ પા ચક્રે મૂકો. તેરથી એકવીસ સુધી ખેંચી અગિયાર વાર પ્રમાણે કરવા. બાવીસમે વાર બાર પ્રમાણે કરવો. તેવીસથી એકત્રીસ સુધી ખેંચી અગિયાર પ્રમાણે. વાર બત્રીસમે વાર બાર પ્રમાણે. ફરીથી બત્રીસથી એકતાલીસ સુધી ખેંચી અગિયાર પ્રમાણે વાર લેવા. બેતાળીસથી અડતાલીસ સુધી વાર ખેંચી આઠ પ્રમાણે. ઓગણપચાસમા વારે, જમણી બાજુથી શરીરને ફેરવી અર્ધુ ચક્ર લઈ જમણી બાજુ ઊલટી. પચાસ વખતે ઊલટી પૂરી કરી હોશયાર.

૧૦. શિર ઇક

ઇક : દો : ત્રીન : ચાર : મિલતના એક દો ત્રીન ચાર વાર કરવા.

પાંચ : લાડીને માથા ઉપરથી ડાબી બાજુથી ચક્ર આપી જમણો પગ આગળ મૂકીને આપણી જમણી બાજુએથી સામા માણસના માથાની ડાબી બાજુ ઉપર ફટકો મારવો.

છ : ફટકો મારવાના જુસ્સામાં આપણું શરીર ડાબી બાજુ ફરશે.

સાત : જમણી બાજુથી ઊલટી.

આઠ : ડાબી બાજુથી મૂળ દિશામાં ફરતાં લાડીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપી ડાબો પગ આગળ મૂકી સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ પર ફટકો મારવો. આ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

૧૧. શિર દો

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : અનુક્રમે મિશ્રતના એક, દો, ત્રીન, ચાર વાર પ્રમાણે કરો.

પાંચ : ડાબા પગને જમીન સાથે ઘસડતાં આગળ જવા દેવો અને જમણા પગને તે જ રીતે ઘસડતાં પાછળ આવવા દેવો એને ઘસર કહે છે.

છ : ઉપર પ્રમાણે ઘસર લો.

સાત : જમણો પગ આગળ મૂકી માથા ઉપરથી ડાબી બાજુથી માથા પર ચક્ર આપતાં સામા માણસના માથાની ડાબી બાજુ ધ્રા મારવો, અને એ વખતે પાછળનો ડાબો પગ ઘસડતાં જમણા પગ જોડે લાવવો.

આઠ : ફરીથી બન્ને પગે ઘસર લઈ સાતમા વાર પ્રમાણે સામા માણસને ફટકો મારવો, અને તે જ વખતે ઝાટકો સાથે પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

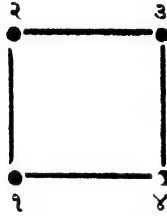
નવ : જમણી બાજુથી ઊલટી.

દશ : ડાબી બાજુ ઊલટી.

ગ્યારહ : મૂળ દિશામાં જમણી બાજુથી ફરતાં ડાબો પગ ઊઠાવી માથા ઉપર લાડીને જમણી બાજુથી ચક્ર આપતાં ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે જ સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ ફટકો મારવો.

વાર : ઉપર પ્રમાણે ઘસર લઈ જમણી બાજુથી લાડીને માથા ઉપરથી ચક્ર લઈ સામા માણસના માથાની જમણી બાજુ ફટકો મારવો. આટલા ધાર પૂરા થયા પછી પાંચથી આઠ વારનું પુનરાવર્તન કર્યા કરવાનું. ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રૂક જાવ કરાવવું.

૧૨. ચોકસા



૧૬ : દો : ત્રીન : ચાર : અનુક્રમે મિશ્રતના એક, દો, ત્રીન અને ચાર વાર કરવા.

પાંચ : છ : લાડી હોશયાર રાખી આગળ ત્રણ ઘસર લેવી.

સાત : સામા માણસના પેટમાં આણીનો ઘા મારતાં આગળ ઝૂકવું. આ વખતે પાછળનો જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

આઠ : લાડીને ડાબી બાજુએથી માથા ઉપરથી ચક્ર આપતાં પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ ડાબી બાજુ પોણા ચક્રે મૂકી ને લાડીને માથા પરનું આણું ચક્ર પૂરું કરતાં ઝાટકા સાથે તે જ પવિત્ર પાછળની દિશામાં ફરવું.

હવે મિશ્રત ન લેતાં પાંચથી આઠમા વાર પ્રમાણે બાજીની ત્રણ દિશા પૂરી કરવી.

આ દાવ ઉપરની આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરી ૨ સુધી જવું. ૨થી ૩ની દિશામાં જતાં પાંચથી આઠ વાર લેવા. અને

પછી ૩થી ૪ની દિશામાં પાંચથી આઠ અને ૪થી ૧ની દિશામાં પાંચથી આઠ એ રીતે દાવ પૂરો કરો.

૧૩. આનીકાટ

૧૬ : દો : ત્રીસ : ચાર : અનુક્રમે મિશ્રતના એક, દો, ત્રીસ અને ચાર વાર કરો.

પાંચ : છ : એ ધસર લેવી.

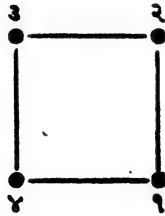
સાત : ચોકાના સાતમા વાર પ્રમાણે આગળ જૂકી આણીનો ધા મારો.

આઠ : લાઠીને ડાબી બાજુથી માથા પર ચક્ર આપતાં પાછળ ચક્કર રહેલો જમણો પગ આગળ મૂકતાં જંગમૂહનો ધા મારી તે જ પવિત્ર પાછળ ફરી જવું.

નવ : ડાબો પગ ડાબી બાજુ પા ચક્રે મૂકતાંની સાથે ડાબી બાજુથી માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરું કરવું.

હવે બીજી દિશામાં ફરતી વખતે મિશ્રત ન લેતાં બાકીની ત્રણે દિશામાં પાંચથી આઠ વાર કરો. ઉપરના દાવમાં આકૃતિ મૂકેલી છે, તેમાં જે દિશાએ જવાનું છે તે દિશાએ આ દાવમાં પણ જવાનું છે.

૧૪. ચોમુખી ચક્ર



એક : દો : ત્રીન : ચાર : અનુક્રમે મિશ્રતના એક, દો, ત્રીન અને ચાર વાર કરો.

પાંચ : છ : આગળ બે ઘસર લો.

સાત : આની કાટનો સાતમો વાર કરો.

ઝાઠ : ડાબી બાજુથી લાડીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપતાં પાછળ અદ્ધર રહેલો પગ આગળ મૂકો. અને તે જ પવિત્રે ઝાટકા સાથે પાછળની દિશામાં ફરી જાઓ.

નવ : ડાબી બાજુથી લાડીને માથા ઉપરથી ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. અને આગળનો ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી પાછળ ફરતાં પોણા ચક્રે મૂકો. હવે મિશ્રત ન લેતાં પાંચથી નવ વાર કરો અને બાકીની ત્રણ દિશામાં આગળ જાઓ. મૂળ દિશામાં આવતાં હોશવારમાં આવી જાઓ.

આ દાવને મથાળે આકૃતિ આપેલી છે, તે પ્રમાણે દિશા બદલી બદલી આગળ જવાનું છે. ૧થી ૨ તરફ, ૨થી ૩ તરફ, ૩થી ૪ તરફ અને ૪થી ૧ તરફ.

૧૫. ચમક

એક : દો : ત્રીન : ચાર : અનુક્રમે મિશ્રતના એક, દો, ત્રીન અને ચાર વાર કરો.

પાંચ : જમણી બાજુથી સાદીનો વાર લઈ લાડીને જમણી બગલમાં જવા દો.

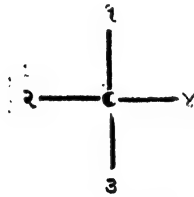
છ : જમણો પગ આગળ મુકી સાદી માફક લઈ જમણી બગલમાંથી કાઢી ડાબી બગલમાં લાડીને જવાદો.

લા ઠી - દિ તી થ વ પ

સાત : ડાબો પગ આગળ મુકી સાદી માફક લેતાં લાડી ડાબી અગલમાંથી કાઢી જમણી અગલમાં લેવી.

એ પ્રમાણે પાંચ છ વાર અગલ બદલતાં આગળ જાઓ. રૂક-જાવનો હુકમ મળે ત્યારે અટકવું.

૧૬. ચૌમુસી એક



એક : દો : ત્રીસ : ચાર : અનુક્રમે મિશ્લતના એક, દો ત્રીસ અને ચાર વાર કરો.

પાંચથી દાવીસ : સુધી સલામી આગે - પીછેના વાર લેવા.

તેવીસ : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુએ લઈ પોણા ચક્રે મુકો.

ચોવીસ : ડાબી બાજુ પોણા ચક્રે પગ મુકી દેતાંની સાથે ડાબી બાજુ સાદી લેવી.

પચીસ : શરીર તથા મોં ફેરવીને જમણી બાજુએ ઊલટી.

છવીસ : ડાબી બાજુ ઊલટી.

સૂચના : હવેથી આગળનો ડાબો પગ પાછળની દિશામાં જમણી બાજુથી મુકી તે બાજુ સાદી લેવી અને ઉપર પ્રમાણે આગે - પીછે સલામીના ૧૮ વાર લઈ ત્રણે દિશા પુરી કરવી.

ઉપર આપેલી આકૃતિમાં મધ્ય સ્થાનેથી દાવ સાર કરવો. અને તેર ધા પુરા થયા પછી ચોદમ ધાએ પાછા મધ્ય સ્થાન તરફ

આવવાનું છે. તેવીસમા ધાએ નં. ૨ બાજુની દિશા તરફ જવા માટે ફરવાનું છે. પછી આગે સલામી ત્રણ વખત કરી આગળ જઈ પીછે સલામી કરી મધ્ય સ્થાને આવવાનું. એ રીતે ચારે બાજુ જવાનું છે. દિશા નં. ૪માંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવીને ફરીથી દિશા નં. ૧ તરફ આગળ જઈ પાછા મધ્ય સ્થાને આવી હોશયાર થઈ નય એટલે હાવ પુરે થયો.

૧૭. ચોમુલ્લી દો

एक : दो : तीन : चार : अनुक्रमे भिक्षतना એક, દો, ત્રીન, ચાર વાર કરવા.

પાંચથી એકવીસ સુધી સલામી આગે પીછેના વાર લો.

સાવીસ : ડાબે પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ પોણા ચક્રે ફુટા અને જમણી બાજુ સાદીનો વાર લો.

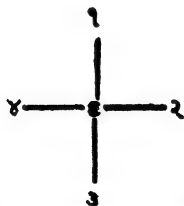
તેવીસ : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી ડાબી બાજુ ઉલટી.

ચોવીસ : જમણી બાજુ ઉલટી.

હવેથી સલામી આગે પીછે કરી ત્રણ દિશામાં કરવું મૂળ જગાએ આવી પાછા ત્રણ વખત આગે પીછે સલામી લો. અને મૂળ સ્થાને આવી જઈ હોશ-યાર થઈ જવું.

ફરવાની દિશા ચોમુખી એક પ્રમાણે રાખવી.

૧૮. ચોમુલ્લી ત્રીન



एक : दो : तीन : चार : भिक्षतना अनुक्रमे એક, દો, ત્રીન, ચાર વાર કરવા.

પાંચથી બાવીસ સુધી સલામી આગે પીંછે સલામીના વાર લેવા.

તેવીસ : જમણે પગ જમણી બાજુ પા ચક્રે મુકવે અને ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લેવો.

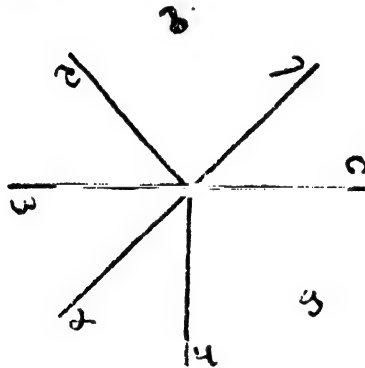
ચોવીસ : પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી ઉલટી.

પચીસ : ડાબી બાજુથી ઉલટી.

હવે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુથી સાદી લેતાં ડાબો પગ આગળ મુકી દેવો. અને સલામી આગે પીંછે કરી ત્રણે દિશામાં ચાલુ રાખવું.

આ દાવમાં મધ્ય સ્થાનેથી શરૂ કરી આકૃતિમાં દર્શાવ્યા પ્રમાણે ૧ તરફ જવું. ત્યાંથી પાછા ફરી મધ્ય સ્થાને આવી, પછી ૨ તરફ જવું. ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૩ તરફ જવું પછી મધ્ય સ્થાને પહોંચી ૪ તરફ આવવું. ૪થી પાછા મધ્ય સ્થાને આવી ૧ તરફ જઈ ત્યાંથી પાછા આવી હોશ-પાર થઈ જવું. એટલે દાવ પુરો થયો.

૧૯. અષ્ટમુખી વક્ર



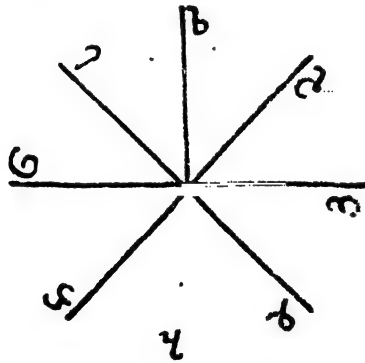
આ દાવમાં ચોમુખીના ધા કરવાના છે પણ ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આઠ બાજુએ જવાનું છે.

બધા ધા ચોમુખી એક પ્રમાણે પુરા કર્યા પછી મધ્ય સ્થાને આવી જાય, એટલે ૨ તરફ જવાનું અને ત્યાંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવી ૩ તરફ, ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૪ તરફ, ત્યાંથી મધ્ય સ્થાને આવી ૫ તરફ એ રીતે ૮ સુધી જઈ પાછા મધ્ય સ્થાને આવી એક તરફ જઈ ત્યાંથી પાછા મધ્ય સ્થાને આવે એટલે અષ્ટમુખી એકને દાવ પૂરો થયો.

૨૦. અષ્ટમુખી દો

આ દાવમાં ચોમુખી દોના વાર કરવા પછુ દાવ ૧૬માં બતાવેલી આકૃતિ પ્રમાણે ૮ દિશામાં એ દાવ કરવાનો છે.

૨૧. અષ્ટમુખી ત્રીન

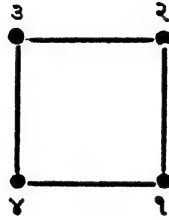


આ દાવમાં ચોમુખી ત્રીનના બધા વાર કરવાના અને જે રીતે તેમાં આગળ પાછળ જાય તે પ્રમાણે જવું. અને ઉપરની આકૃતિમાં ૧, ૨, ૩, ૪ દિશા બતાવી છે, તે પ્રમાણે જુદી જુદી દિશામાં ફરી આઠે દિશા પુરી કરી મધ્ય સ્થાને આવીને ૧ તરફ જઈ પાછા મધ્ય સ્થાને આવે એટલે દાવ પૂરો કરવો.

લાઠી

તૃતીય વર્ષ

૧. ચોમુઝી ચાર



પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર લેવા.

બાંચ : અને છ : દુહરી વેલના બે વાર લેવા.

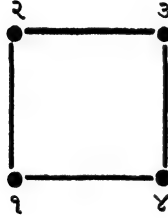
સાત : ડાબી બાજુથી બિલટી લઈ ડાબો પગ અદ્દર રાખવો.

ઘાઠ : જમણી બાજુ આડી લેતાં ડાબો પગ ડાબી બાજુથી પોણા ચક્રે જમણી બાજુ મૂકવો. આ વખતે દિશા બદલાઈને ૩ તરફ જવાનું રહેશે.

નવ : પાછળની દિશામાં ફરી જઈ ડાબી બાજુથી બિલટી.

દશ : જમણી બાજુથી ઊભરી લઈ હોશ-ચારમાં આવવું. પછી પાંચ, ૭, સાત, અને આઠ વાર લઈને આગળ જવું. આઠમા વારે દિશા બદલાશે. અને ૪ તરફ જવાનું રહેશે. પછી નવ અને દશ વાર પૂરા કરી હોશ-ચારની સ્થિતિ આવી ગયા પછી પાંચ, ૭, સાત, અને આઠ વાર લઈને આગળ જવું. આઠમા વારે દિશા બદલી ૧ તરફ જવું, અને ત્યાં નવ, અને દશ વાર પૂરા કરી હોશ-ચારમાં આવવું. એટલે ચોમુખી ચારનો દાવ પૂરા થશે.

૨. ચોમુખી પાંચ



પ્રથમ ભિક્ષતના ચાર વાર લેવા.

પાંચ : છ : સાત : અને આઠ : દુહેરી વેલના કરવા.

નવ : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ ડાબી બાજુ ઊભરી.

દશ : જમણી બાજુથી ઊભરી. પછી ડાબો પગ ડાબી બાજુ લઈ પા ચક્રે મૂકવો, આ વખતે દિશા બદલીને ૩ તરફ જવાનું રહેશે. પાંચ થી દશ વાર તે દિશામાં કરવા. અને દશમા વારે દિશા બદલતા રહેવું. એ રીતે મૂળ જગાએ એટલે અંક ૧ છે તે જગાએ આવી ગયા પછી ૨ તરફ મોં રાખી પાંચથી આઠ વાર લઈ હોશ-ચાર થઈ જવું.

૩. ચોમુક્તી છ પ્રકાર યક

આ દાવમાં ચોમુખી ચારની આકૃતિમાં બતાવેલી દિશાઓ પ્રમાણે જવાનું રહેશે.

યક : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ આગે ફલાંગનો ફૂદકો લેવો.
એટલે મોં તથા શરીર પાછળની દિશામાં આવશે.

દો : ડાબી બાજુથી સાદી લેવી.

ત્રીન : જમણી બાજુથી સાદી.

ચાર : પાછળનો ડાબો પગ ઊડાવી ડાબી બાજુથી ઊલટી લેતાં ડાબો પગ પોણા ચક્રે મૂકી દેવો.

પાંચ : લાહી ખેંચી હોશ-ચારમાં થઈ જવું.

દિશા બદલાયા પછી ઉપર પ્રમાણે બધા વાર ફરીથી કરવા. એ રીતે ચારે બાજુ કર્યા પછી મૂળ જગાએ આવી હોશ-ચાર થઈ જવું.

ચોમુક્તી છ પ્રકાર દો :

આ દાવમાં ચોમુખી પાંચની દિશા પ્રમાણે ફરવાનું રહેશે.

યક : ડાબો પગ પવિત્રામાં હોય ત્યાં પછાડવો અને ડાબી બાજુ ઊલટી.

દો : જમણી બાજુથી ઊલટી લઈ જમણો પગ આગળ મૂકવો.

ત્રીન : ડાબી બાજુથી ઊલટી લઈ ડાબો પગ આગળ મૂકવો.

ચાર : પાછળની દિશામાં જમણી બાજુથી સાદી લેતાંની સાથે જમણો પગ પાછળ મૂકવો.

પાંચ : ડાબો પગ જમણી બાજુથી પા ચક્રે મૂકવો અને ઊલટીનો વાર લઈ હોશ-ચાર થવું. આ વખતે દિશા બદલાશે. એ રીતે દરેક દિશામાં ઉપરના બધા વાર કરવાના છે. મૂળ જગાએ આવી જાય એટલે દાવ પૂરો થયો.

૫. કૂદેરી ચોમુલી પક



આ દાવ ૧ જગા પરથી શરૂ થાય ૨ સુધી પહોંચી પીછે સલામી કરતા જગાએ પાછા આવવાનું પછી તેવીસમા વારે ૩ જગા તરફ મોં કરી આગળ જવાનું છે. પછી ઓગણત્રીસમા વારે ૪ જગા તરફ જવાનું છે. ૩૮મા વારે પીછે સલામી શરૂ કરી ૩ તરફ જવાનું છે. ૩ જગાએ પહોંચતાં ૪૬ વાર પૂરા થશે. ૪૭મા વારે જમણી બાજુ પા ચક્રે જમણો પગ મૂકતાં ડાબી બાજુ સાદીનો વાર લેવાનો છે. પરમા વારે ૧ જગાએ પહોંચી ફરી ૨ તરફ આગે સલામી કરતા જવાનું પછી તરત પીછે સલામી કરતા ૧ નંબરની જગાએ પાછા આવવાનું એટલે દાવ પૂરો થયો ગણાશે.

પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર લેવા.

પછી સલામી આગે પીછેના ૧૮ વાર લેવા. કુલ ૨૨ વાર થશે.

તેલીસ : જમણો પગ જમણી બાજુએ પા ચક્રે મૂકી ડાબી બાજુ સાદી લેતાની સાથે પાછળની દિશામાં તેજ પવિત્રે ફરી જવું.

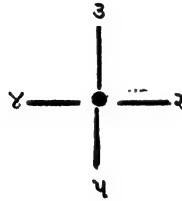
ચોવીસ : જમણી બાજુ ઊલટી.

પચીસ : ડાબી બાજુ ઊલટી.

છવીસ : **સત્તાવી :** **અઠ્ઠાવીસ :** જમણી બાજુ સાદી લેતાં આગે ફલાંગનો ફૂદકો લેવો ડાબો પગ પોણા ચક્રે મૂકવો એટલે ૩ જગા પર આવી ગયા અને મોં ૪ જગા તરફ થયું.

પછી નવ વાર આગે સલામીના લઘ ૪ જગાએ પહોંચવાનું અને પીછે સલામીના નવ વાર લઘ ૩ જગાએ આવી જવાનું. પછી તેવીસ, ચોવીસ અને પચીસ વાર લઘને ૧ જગા તરફ જવું. ફરીથી છવીસ, સત્તાવીસ અને અઠ્ઠાવીસ વાર ફૂદકો લઘ ૧ જગાએ પહોંચવું અને છેવટનો ડાબો પગ પોણા ચક્રે ૨ જગા તરફ મોં આવે તે રીતે મૂકવો. પછી આગે પીછે સલામી કરી દાવ પૂરો કરવો.

૬. દુહેરો, ચોમુચી દો



પ્રથમ મિલ્લતના ચાર વાર લેવા.

પાંચ : છ : સાત : આઠ : દુહેરો વેલ એક કરવી એટલે મૂળ જગાએ આવી જવાશે.

નવ : આઠમો વાર પૂરો થતાં મધ્યસ્થાન તરફ મોં આવશે એટલે ડાબી બાજુથી ઊલટીનો વાર લેતાં ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગે જમણી બાજુથી ફૂદકો લઘ કરતાં ડાબો પગ ૩ તરફ પોણા ચક્રે મૂકવો.

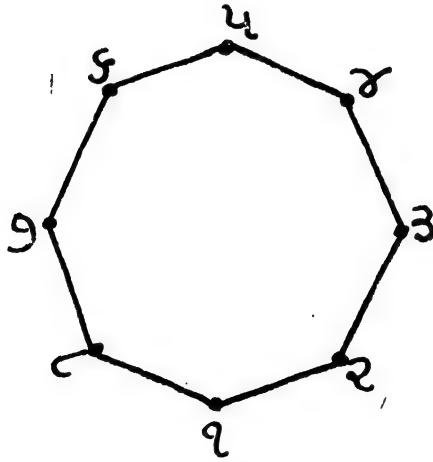
દશ : ૩ તરફ પવિત્રો તથા મોં રાખીને જમણી બાજુ સાઠી

અગિયાર : તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ ડાબી બાજુ ઊલટી.

નાર: પવિત્રો અને મેં કાયમ રાખી જમણી બાજુ ઊલટી પૂરી કરીને ૩ની દિશામાં મેં લાવવું.

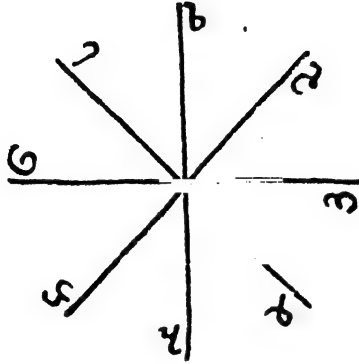
આ રીતે એક બાજુ લાડી ફેરવવાનું પૂરું થયું. એ રીતે પાંચ, છ, સાત, આઠ, નવ, દશ, અગિયાર અને બાર વાર ઉપર પ્રમાણે અવર જવર કરીને લેવા. એમ ચારે બાજુ લેવું. એ રીતે ચારે દિશામાં જઈ આવી મધ્યસ્થાને આવ્યા પછી ૨ તરફ દુહેરી બેલ કરી મૂળ જગાએ હોશયાર થઈ જવું.

૭. મણ્ડુચી ચાર



ઉપર પ્રમાણેની આકૃતિમાં આ દાવ કરવાનો છે. ચોમુખી ચારના બધા વાર લેવાના છે. ચોમુખીમાં ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આવાં આઠ બાજુ જવાનું છે.

૮. અષ્ટમુખી પાંચ



ઉપર પ્રમાણેની આકૃતિમાં આ દાવ કરવાનો છે. ચોમુખી પાંચના બધા વાર લેવાના છે. ચોમુખીમાં ચાર બાજુ જતા તેને બદલે આમાં આઠ બાજુ જવાનું છે.

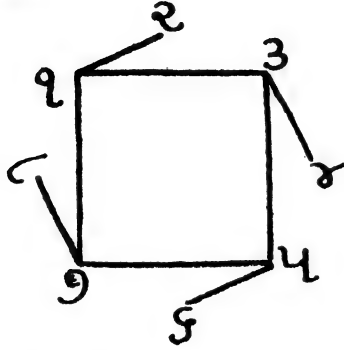
૯. અષ્ટમુખી છ પ્રકાર એક

અષ્ટમુખી ચારની આકૃતિ પ્રમાણે આ દાવમાં કરવાનું રહેશે. ચોમુખી ચાર પ્રકાર એકના બધા વાર લેવાના છે. પણ ચાર બાજુને બદલે આઠ બાજુ જવાનું છે.

૧૦. અષ્ટમુખી છ પ્રકાર દો

અષ્ટમુખી ચારની આકૃતિ પ્રમાણે આ દાવમાં કરવાનું રહેશે. ચોમુખી છ પ્રકાર દોના બધા વાર લેવાના છે. પણ ચાર બાજુને બદલે આઠ બાજુ જવાનું છે.

૧૧. વુહેરી અણ્મુલી એક



૧ જગાએ ઉભા રહી ૨ તરફ પવિત્રો અને મોં રાખી મિલ્લતના ચાર વાર લેવા. પછી સલામી આગે ત્રણે વખત કરી ૨ જગાએ પહોંચતું અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી પાછળ આવવું. એટલે કુલ ૨૨ વાર પૂરા થશે.

તેલીસ : ડાબો પગ ઉઠાવી ૪૫ અંશને ખૂણે ૩ તરફ મૂકવો. અને ડાબી બાજુ ઊલટી લેવી.

ચોલીસ : તેજ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ જમણી બાજુ ઊલટી.

પચીસ : તેજ પવિત્રે ડાબી બાજુ ઊલટી.

છલીસ : **સત્તાવીસ :** **અઠ્ઠાવીસ :** પાછળ ફરી એટલે ૩ તરફ ફરી જઈ આગે ફલાંગતો ફૂફડા લાઇ તથા લાડીના એજ દાવના વાર કરી પાછળનો ડાબો પગ ૪ તરફ ૪૫ અંશને ખૂણે મૂકવો. હવે ૪ તરફ જવા માટે સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને ત્યાંથી ૩ તરફ આવવા માટે સલામી પીછે કરવી. ત્યાંથી ૫ તરફ જવા

માટે તેવીસથી અઠાવીસ વાર કરવાના. પછી ૬ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી ૫ પર આવવું. ત્યાંથી ૭ તરફ જવા માટે ૨૩થી ૨૮ વાર લેવા. પછી ૮ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરવી અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરીને ૭ પર આવવું. પછી તેવીસથી અઠાવીસ વાર લઈને એક જગાએ આવવું. પછી ૨ તરફ સલામી આગે ત્રણ વખત કરીને જવું અને સલામી પીછે ત્રણ વખત કરી ૧ પર આવી જવું એટલે દાવ પૂરો થયો કહેવાશે.

૧૩. ચોમુલ્લી શગલ એક

ચોમુખી એકના દાવ પ્રમાણે આ દાવ કરવાનો છે. પણ તે દાવમાં જ્યાં જ્યાં જંગમૂહના વાર લેતા હતા, તેને બદલે આ દાવમાં બગલમૂહના વાર લેવાના છે. બસ એટલો જ ફેરફાર. બાકીના વાર તથા પગતી હલચલ ચોમુખી એક પ્રમાણે કરવું. ‘ચોમુખી બગલ’ દાવોનો આ જ માત્ર ફેરફાર છે, તે દરેક દાવ વખતે ધ્યાન રાખવું.

૧૪. ચોમુલ્લી શગલ દો

ચોમુખી દોના દાવ પ્રમાણે આ દાવ કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

૧૫. ચોમુલ્લી શગલ ત્રીન

ચોમુખી ચારના દાવ પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

૧૬. ચોમુલ્લી શગલ ચાર

ચોમુખી પાંચના દાવ પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ જંગમૂહના વારને બદલે બગલમૂહના વાર લેવાના છે.

૧૭. દુહેરી ચોમૂલી બગલ

દુહેરી ચોમુખી એકનો દાવ (દાવ પમેા) બગલમૂહના વારથી કરવો એટલે કે પગની હેરફેર ચોમુખી એક પ્રમાણે પણ વાર બધા બગલમૂહના લેવા.

૧૮. અષ્ટમૂલી બગલ એક

ચોમુખી બગલ એક ચાર બાળુ કરતા તેને બદલે આઠ બાળુ કરવાનો છે.

૧૯. અષ્ટમૂલી બગલ દો

ચોમુખી બગલ દો ચાર બાળુ કરતા તેને બદલે આઠ બાળુ કરવાનો છે.

૨૦. અષ્ટમૂલી બગલ ત્રીન

ચોમુખી બગલ ત્રીનનો દાવ ચાર બાળુ કરતા તેને બદલે આઠ બાળુ કરવાનો છે.

૨૧. અષ્ટમૂલી બગલ ચાર

ચોમુખી બગલ ચારનો દાવ ચાર બાળુ કરતા તેને બદલે આઠ બાળુ કરવાનો છે.

૨૨. હેરી અષ્ટમૂલી બગલ

દુહેરી ચોમુખી બગલ એકનો દાવ (દાવ નં. ૧૭) ચાર બાળુ કરતા હતા, તેજ દાવ આઠ બાળુ કરવો એટલે આ દાવ થશે.

લાઠી

અતુર્થ નર્પ

૧. લગલ શિર એક

લાઠી જમણી બલલમાં રાખી ઉભા રહેવું (બગલમૂલ પ્રમાણે)

એક : જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો, લાઠી બગલમાં જ રાખવી.

દ્વો : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો લાઠી બગલમાં જ રાખવી.

ત્રીન : જમણો પગ આગળ મૂકી તે જ પવિત્રે પાછળની દિશામાં ફરી જઈ લાઠી બગલમાંથી કાઢી માથા ઉપર ચઢાવવાનું.

ચાર : ડાબો પગ પાછળ મૂકી લાઠીને માથા ઉપરથી બમણું ચઢાવી લાઠી ડાબી બગલમાં લઈ જવી.

હવે ડાબો પગ આગળ મૂકવો અને ત્યાર પછી જમણો. આમ પહેલા પવિત્ર પ્રમાણે આગળ ને આગળ ચાલુ રાખવું. અને દર વખતે આ રીતે ચાર વાર પૂરા થાય એટલે દાવ પૂરા થયો સમજવો.

૨. લગલ શિર દ્વો

બગલ શિર એકના બધા વાર લેવાના તથા પગની હલચલ પણ

તે પ્રમાણે કરવાની છે. પણ માથા પર ચક્ર આવે ત્યારે બેઠક પર આવી જઇને દાવ કરવાનો. બેઠક પર રહીને પગ આગળ લઇ જવાના છે. વાર ત્રીજો અને ચોથો બેઠક પર આવીને લેવાના છે.

૩. બગલ બેઠક એક

બગલમૂલનો દાવ પવિત્રા ઉપર ચાલી બેઠક લઇને કરવો.

૪. બગલ બેઠક દો

બગલ બેઠક કરીને એકનો દાવ કરવો પણ છેલ્લી વખતે માથા પરથી એ વાર વધારે લઈ લાડી બગલમાં લઈ લેવી.

૫. બગલ ઉઠીળ

બગલમૂલનો દાવ ઉઠી લઇને કરવો પણ મોં આગળ ફેરવતાં લાડી બગલમાં ન લેતાં માથા ઉપરથી વાર કાઢી જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબી બગલમાં લાડી લઇ લેવી. એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

બગલ સ્થાય

એક : ત્રીજા : બગલશિર એક પ્રમાણે કરીને પાછળની દિશામાં ફરી જવું તે વખતે ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ આવશે.

ચાર : ડાબો પગ ઉંચકીને આગળ મૂકીને ખોચ ભારતાંની સાથે ડાબી બાજુથી ફેરકો લેવો.

પાંચ : ડાબી બાજુથી લીધેલો ફેરકો પૂરો કરવો અને માથા ઉપર જંગમૂલનું ચક્ર લઇ મૂળ દિશામાં આવી લાડી ડાબી બગલમાં લઇ જવી.

છ : સ્નાન : આઠ : ડાખા પગથી શરૂઆત કરી **ઘઠ :** દો : ત્રીન :
વાર ફરીથી કરવા.

આ રીતે આ દાવ પૂરો થયો અને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે શરૂ
કરી શકાશે.

૭: બગલ વેલ

ઘઠ : દો : પવિત્રા જંગમૂલમાં પગતો ફૂદકો લે છે તે પ્રમાણે લેવો
તથા જંગમૂલનો દાવ કરવાને બદલે બગલમૂલનો દાવ કરવો.
બીજો વાર પૂરો થતાં લાઠી ડાખી બગલમાં આવી જશે.

ત્રીન : બગલમૂલનું ચક્ર આપવું અને સાથે પાછળનો ડાખો પગ
ઉડાતી ડાખા પગને જમણી બાજુએ આપું ચક્ર આપવું માથા
પરથી પૂરું લઈ લાઠી જમણી બગલમાં આવી જશે. ઝીંચકીને
ફેરવવો.

ચાર : બગલ મૂલને ચક્ર માથા પર પૂરું કરવું અને ડાખા પગે
ચક્ર પુરું કરી આગળ મૂકી દેવો.

એ પ્રમાણે દાવ આગળ કરવો.

૮. ચોમુલ્લી જંગ ઘઠ ૧. ચોમુલ્લી જંગ દો ૧૦. ચોમુલ્લી જંગ
ત્રીન ૧૧. ચોમુલ્લી જંગ ચાર ૧૨. દુહેરી ચોમુલ્લી જંગ
૧૩. અષ્ટમુલ્લી જંગ ઘઠ ૧૪. અષ્ટમુલ્લી જંગ દો ૧૫. અષ્ટમુલ્લી
જંગ ત્રીન ૧૬. અષ્ટમુલ્લી જંગ ચાર ૧૭. દુહેરી અષ્ટમુલ્લી જંગ
૧૮. જંગશિર ઘઠ ૧૯. જંગશિર દો ૨૦. જંગ બેઠક ઘઠ
૨૧. જંગ બેઠક દો ૨૨. જંગ ઉડાણ ૨૩. જંગ સોચ ૨૪.
જંગ વેલ

દાવ નં. ૮ ચોમુખી જંગ એકથી દાવ નં. ૧૭ દુહેરી અષ્ટ-
મુખી જંગ એ દાવો તૃતીય વર્ષના ચોમુખી બગલ ૧થી દુહેરી
અષ્ટમુખી બગલ (તૃતીય વર્ષ દાવ નં. ૧૩થી ૨૨) પ્રમાણે કમસર
કરવાના છે. દાવ નં. ૧૮ જંગશિર એકથી દાવ નં. ૨૪ જંગવેલ
સુધી ચોથા વર્ષના દાવ ૧થી ૭ પ્રમાણે કરવાના છે. પણ ન્યાં ન્યાં
બગલમૂહના ધા આવતા હોય ત્યાં ત્યાં જંગમુહના ધા કરવાના છે.

૨૬. લાઠી લડત

સામ સામે “દુહેરી વેલ” કરી લાઠી બગલમાં લઇ જમણા
પગ આગળ મુકી હોશ-ચારમાં આવી જવું પછી વારા ફરતી પવિત્રા
બદલતાં તમાચા, કમર, શિર અને આળીના ધા મારવા.

મગદળ

મગદળની નેડી લાકડાની ઉતારેલી તૈયાર મળી શકે છે. હાથમાં પકડવાનો ભાગ પાતળો અને માથે ગોળ ખેડા ધાટનો મુકો હોય છે. છેડાનો ભાગ નાડો અને ઉતરતો ગોળ હોય છે. નેડી વજન પર ઉતારેલી હોય છે. એક રતલી નેડીની લંબાઈ નવ ઇંચ અને ત્રણ રતલીની બાર ઇંચ હોય છે.



મગદલ્લ લપેટ :

મગદળના દાવ શરૂ થાય તે પહેલાં મગદળનો પાછલો ભાગ બગલમાં રાખી હાથને કાણીમાંથી કાટખૂણે વાળી આડુથી દબાવવો અને મુઠાવાળો ભાગ છાતીની આબુમાં રાખવો. બન્ને પગ ૩૦ અંશને ખૂણે રાખવા (ચિ. ૧)

મગદલ્લ હોય-ચાર :

મગદળના દાવ શરૂ થાય, તે પહેલાં હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવવા હુકમ મળતાં બગલમાંથી મગદળ કાઢી કાંડાં ફેરવી હાથને કાણીમાંથી વાળી કાટખૂણે રાખી મગદળ સીધા રાખવા. (ચિ. ૨)

પ્રથમ બધ

૧. કોલે

एक : હોશચારમાંથી હાથ છાતી સામે સીધા લઈ જવા. બન્ને હાથની વચ્ચે છાતીની પહોળાઈ જેટલું અંતર રાખવું અને મગદળ સીધા આકાશ તરફ ઊંચા રાખવા.

दो : મગદળને તેમ ને તેમ પકડી રાખીને બંને હાથ સીધા ને સીધા રાખીને નીચે લાવો અને પગની આબુમાં થઈને પાછળ જેટલા લઈ જવાય તેટલા લઈ જાઓ.

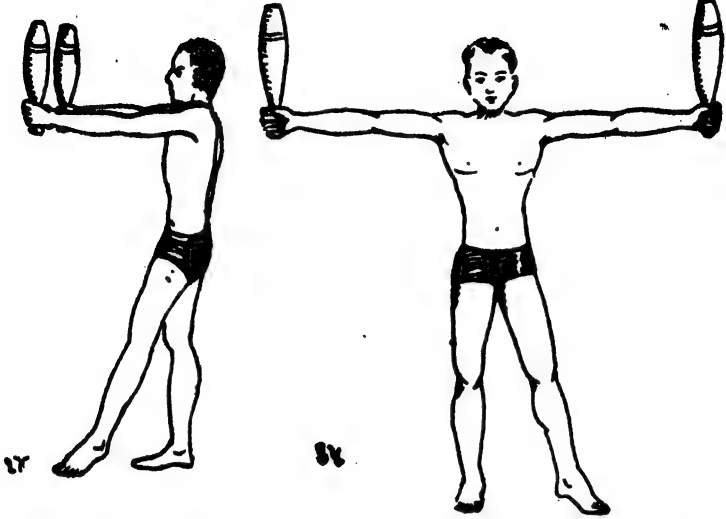
तीन : જે રીતે હાથ લઈ ગયા, તે રીતે પાછા લાવો.

चार : હાથ પાછા ખેંચી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં (ચિ. ૨) આવી જાઓ.

૨. કલાર્ફ એક

ઝોલોના દાવની બધી ક્રિયાઓ કરવાની છે. પણ પહેલાં ડાબા હાથે અને પછી જમણા હાથે એ રીતે બારાફરતી ઝોલોનો દાવ જ કરવાનો.

૩. સીના



૧૪ : બંને હાથને છાતી સામે સીધા લાવવા. (આકૃતિ ૧૪માં હાથ છે તે પ્રમાણે)

૧૫ : બંને હાથને પહેળા કરતા કરતા ખભાની સીધમાં લાવે. (ચિ. ૧૫માં હાથ છે તે પ્રમાણે)

ત્રીન : જે રીતે હાથ લાવેલા, તે રીતે પાછા લઇ જાઓ.

ચાર : હોશ-ચાર થઈ જાઓ. (ચિ. ૨)

૪. સીધે વજન

હોશ-ચાર : આ દાવ માટે તૈયાર થવા હોશ-ચારનો હુકમ મળે કે તરત જ બંને હાથ પગની બાજુમાં સીધા લટકતા રાખવા અને મગદળ પણ હાથમાંથી નીચે લટકતા રાખવા.

પ્રક : આળુમાંથી ઊઠાવી સીધા છાતી સામે ધીરે ધીરે ઝાંચે લઈ
છાતી સામે ખભાની જેટલી ઝાંચાઈએ લાવે. તે વખતે મગદળ
હાથની પેઠે જ સીધા રહેશે.

દો : હાથ કાંડામાંથી વાળી સીધા રહેલા મગદળને ઊઠાવી સીધા કરી
પાછા હાથના પ્રકાષ્ટ ભાગ પર મૂકે. આ રીતે મગદળ અર્ધું
ચક્ર લેશે.

ત્રીન : મગદળ પાછા ઊઠાવી દોની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

ચાર : હાથને પાછા લઇ નીચે પગની આળુમાં લાવી દો.

૫. આડે વજન

સીધે વજનના દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ છે, તે આ દાવમાં
રાખવી.

પ્રક : અને હાથને આળુમાં ઊઠાવી ખભાની સીધમાં સીધા લાવે.
મગદળ પણ હાથની પેઠે જ સીધા રાખવા.

દો : મગદળને ઊઠાવી હાથનાં કાંડાં ઢીલાં પડવા દઇ સીધા કરી
હાથના પ્રકાષ્ટ પર પડવા દો. આ રીતે મગદળ અર્ધું ચક્ર લેશે.

ત્રીન : મગદળ પાછા ઊઠાવી દોની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

ચાર : હાથ પાછા નીચે લાવે.

૬. વાહુ

હોશ-યાર : આ હુકમ મળતાં જમણા હાથ ખભાની આળુએ સીધા
કરેલાં. મગદળ હાથમાં ઝોળે રાખેલાં. ડાબા હાથને કોણીમાંથી
વાળી છાતી આગળ થઇ જમણી આળુ રાખેલાં. કાંકુ જમણી
ખગલ લગોલગ આવશે. તે હાથનો મગદળ પણ ઝોળે રાખેલાં.

પ્રક : ધીમે ધીમે અને હાથને ખેંચીને ડાબી આળુ લઈ જવા. આ
વખતે ડાબો હાથ ખભાની આળુએ સીધો થશે અને જમણો

હાથ વળેલો રહેશે અને તેનું કાંડું ડાબી બગલ લગોલગ આવી રહેશે.
 દો : બંને હાથને ખેંચીને જમણી બાજુ લઈ જવા. એટલે દાવ
 શરૂ કરવા અગાઉ હાથ જે સ્થિતિમાં હતા તે સ્થિતિ આવશે.

૭. કૂર વગલ

મગદળ હોશિયારની સ્થિતિ.

एक : જમણા હાથનો મગદળ જમણા ખભા ઉપરથી ઘસડતા પાછળ
 લઈ જઈ હાથને ખભાની બાજુમાં સીધો કરતાં કરતાં મગદળને
 પાછળ ને પાછળ રાખવો, ત્યાંથી હાથને છાતીની સામે લાવવો
 અને મગદળને આડો રાખવો.

दो : હાથ જે રીતે લાવેલા તે રીતે પાછળ લઈ જવો.

तीन : ડાબા હાથે કમ એકની ક્રિયા કરવી,

चार : ડાબા હાથે કમ દોની ક્રિયા કરવી.

૮. વગલી एक

एक : ડાબા હાથને સીધો ઉંચો કરી મગદળને કાંડામાંથી ઢીલો કરી
 બગલમાં નાખવો.

दो : બગલમાં નાખેલો મગદળ પાછો લાવી હોશિયારની સ્થિતિમાં
 આવવું.

तीन : જમણા હાથે કમ એકની ક્રિયા કરવી.

चार : તે જ હાથે કમ દોની ક્રિયા કરવી.

એ રીતે દાવ ચાલુ રાખવો.

૯. વગલી दो

एक : બગલી એકમાં કમ એક વખતે જે ક્રિયા એક હાથે કરતા,
 તે જ ક્રિયા બંને હાથે સાથે કરવી.

દો : જંને હાથના મગદળ પાછા લઈ અસલ જમાએ લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૦. બગલી તીન

પ્રક : ડાયા હાથે બગલી એકમાં કમ એક વખતે જે ક્રિયા કરેલી તે ક્રિયા કરવી. અને તેજ વખતે જમણે હાથ કાંડામાંથી વાળી સાદી લેતા હોય તે રીતે લઈ મગદળને આગળથી બગલમાં નાખવો.

દો : ડાયા હાથને પાછળથી ઉઠાવી આગળ લાવી આગળથી બગલમાં નાખવો અને તેજ વખતે જમણે હાથ બગલમાંથી કાઢી કમ એક પ્રમાણે પાછળથી બગલમાં નાખવો.

૧૧. બગલી ચાર

પ્રક : બગલી એકના કમ એક પ્રમાણે. જંને હાથે સાથે પાછળથી બગલમાં નાખવા.

દો : બગલમાંથી મગદળ પાછા કાઢી આગળથી સાદી લેતા હોય તેમ જંને મગદળને આગળથી બગલમાં લેવા.

૧૨. બગલ લપેટ પ્રક

નોંધ:- સાદીની લપેટ એટલે સાદીમાં સાદીના વાર ફેરવીએ છીએ તેમ મગદળ ફેરવવા તથા બેલડીની લપેટ એટલે બેલડીના વાર ફેરવવા.

પ્રક : બગલી ચારના કમ એક પ્રમાણે જંને હાથ પાછળથી બગલમાં નાખો.

દો : હોશયારની સ્થિતિમાં આવતાં જંને હાથે કાંડાંની પકડ ઢીલી કરીને બહારની બાજુએ મગદળને સાદીની લપેટ આપવી.

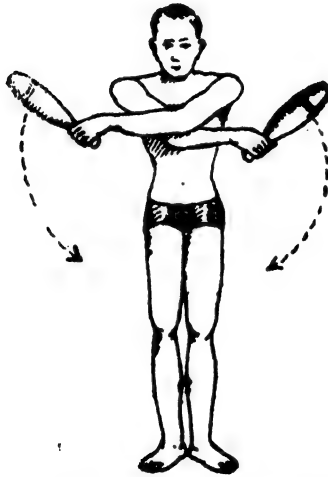
તીન : એજ પ્રમાણે બીજી લપેટ આપવી.

ચાર : ચક્ર બહારનાં પુરાં થયે તરત બંને મગદળા અંદર લઈ
બગલમાં લઈ લેવા.
આ રીતે દાવ ચાલુ રાખવાનો છે.

૧૩. બગલ લપેટ દો

બક : દો : ત્રીસ : ચાર : બગલ લપેટના ચાર વાર લેવા.
પાંચ : બગલમાંથી મગદળા કાઢીને બહારની બાજુએ ઊલટીનું
ચક્ર આપવું.
છ : એ જ પ્રમાણે બીજું ચક્ર આપવું.

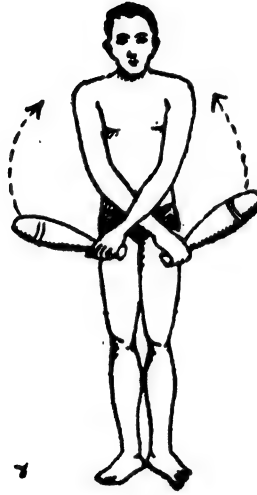
૧૪. વજેદાર સીધી



બક : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને સીધા ઝેંચા લઈ
જમણા હાથને ડાબી બાજુ અને ડાબા હાથને જમણી તરફ
લઈ જઈ આગળ ચોકડી પડે એ રીતે ચક્ર આપો. (ચિ. ૩)

હો : ક્રમ એકની સ્થિતિમાંથી ત્રીજા ચિત્રમાં ટપકાં ટપકાં મુક્યાં છે તે રીતે નીચે લઈ ચોકડી પડે એ રીતે ચક્ર પુરું કરી હોશયારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. ૨)

૧૫. ઘજેદાર ડહાટી



પ્રક : આગલો દાવ કરી ગયા તેનાથી ડહાટી રીતે ચક્ર આપવાનાં છે. હોશયારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને પોત પોતાની દિશામાં સીધા લંબાવી ત્યાંથી નીચે લઈ જઈ પેદા આગળ બંને હાથની ચોકડી પડે એ રીતે જાંચે લઈ જાઓ.

હો : ચોથા ચિત્રમાં ટપકાં ટપકાં મુકી બતાવ્યું છે તેમ તેમ હાથને એક બીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં જાંચે લેતા જઈ હોશયારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. (ચિ. ૨)

૧૬. કમાનદાર

एक : વળેદાર સીધીની માફક એ હાથે ચક્ર આપવાં.

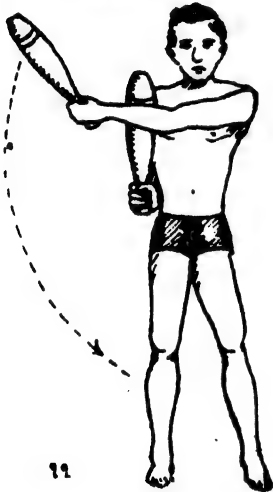
दो : ચક્ર પુરાં કરી અને હાથને પોતપોતાની દિશામાં માથાની પાછળ અને હાથે જોલટીનાં ચક્ર આપવાં. અને મગદળના છેડા:બરડા પાછળ સામ સામે પહેલા આવશે. પછી ખભાની દિશામાં જશે. એ રીતે દાવ ચાલુ કરવો.

૧૭. ડલ્ટ્રે કમાન

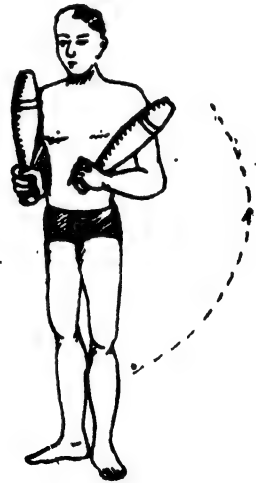
एक : વળેદાર જોલટીના ક્રમ એક પ્રમાણે એ હાથે ચક્ર આપવાં.

दो : ચક્ર પુરાં કરી અને હાથને પોતપોતાની દિશામાં લાવી બહારથી પીઠ પાછળ ચક્ર આપવાં. એ રીતે દાવ ચાલુ કરવો.

૧૮. બાહુકસી એક



૧૧



૧૨

एक : ડાબા હાથને જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં લ'બાવી ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. (ચિ. ૧૧)

दो : ટપકાં મુકી બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે ચક્ર પુરું કરી મગદળનો બડો ભાગ હાથના બાહુ પર મારવો. (ચિ. ૧૨)

तीन : चार : ઉપર પ્રમાણે જમણા હાથે કરો.

૧૯. बाहुकसी दो

एक : બંને હાથે વજ્રદાર સીધી પહેલા ક્રમ પ્રમાણે ક્રિયાઓ કરો.

दो : બંને હાથ પોતપોતાની દિશામાં બાજુએ આવી ગયા પછી હાથ ખેંચી દરેક હાથનો મગદળ દરેક હાથના બાહુ પર મારવો.

૨૦. पींडलीकसी एक

एक : दो : ઊલટે કમાનનો દાવ પુરો કરી બંને મગદળને સાથે આગળથી નીચે ઝોલો આપવો.

तीन : સામી બાજુથી મગદળને ઝોલો આપવો.

चार : ઝોલા આપેલા મગદળ પાછળ આવે ત્યારે પીંડલી પર નેરથી મારવા.

૨૧. पींडली कसी दो

ચિ. ૧૪માં હાથ છે, તે પ્રમાણે રાખવા એટલે આ હાથ માટે હોશ્ચારની સ્થિતિ કહેવાશે.

एक : બંને મગદળને અંદરથી ઝેલટી લપેટ આપવી.

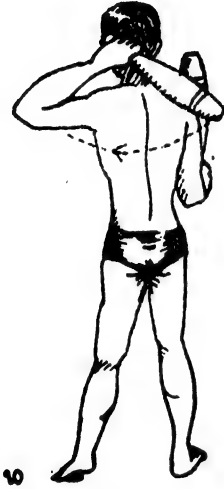
दो : ઝેલટી લપેટ પાછી બહારથી આપવી.

तीन : તરત બહારથી સાદી લપેટ આપવી.

चार : બંને મગદળને ઝોલા આપી નીચે લાવો.

પાંચ : ઝોલે ચઢેલા મગદળા પાછળ લઇ જાઓ અને પીડલી પર મગદળાને અથડાવો.

૨૨. પીછે ચક્ર એક



૧૦



૧૨

એક : ડાબો હાથ ઉડાવી માથા પાછળ લઈ જઈ ઉપરથી નીચે ચક્ર આપો. (ચિ. ૧૦)

દો : પાછળ ચક્ર પૂરું કરી હાથને હોશયારની સ્થિતિમાં લાવો. (ચિ. ૨) આ રીતે જમણા હાથે કરો.

૨૩. પીછે ચક્ર દો

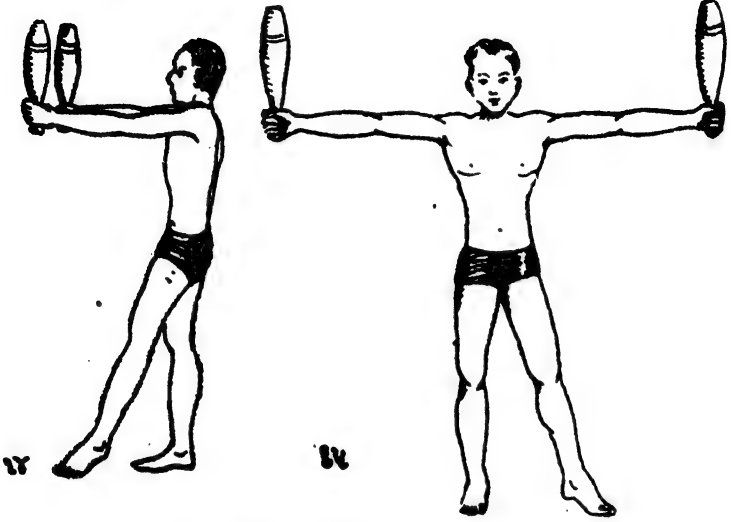
ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ ગણાશે.

એક : ડાબો હાથ વાળી માથા પાછળ લાવી ઉપરથી નીચે ચક્ર આપો.

દો : ચક્ર પૂરું કરી હાથને ઉંચો લઈ અસલ જગ્યાએ ઝોલો રાખવો.

ત્રીન : ચાર : પહેલી તથા બીજી ક્રિયાઓ જમણા હાથે કરો.

૨૪. પીછે ચક્ર ત્રીન



ઉપરનું ચિત્ર હોશવારની સ્થિતિનું છે. પગ સાથે રાખવાના છે.

દક્ક : ડાબો હાથ વાળી બરડા પાછળ એક ચક્ર આપવું.

દ્વો : ચક્ર પૂરું કરતાંની સાથે ડાબો હાથ મૂળ જગાએ લઈ જાઓ.

ત્રીન : ચાર : ઉપરની જ ક્રિયાઓ પણ જમણે હાથે.

૨૫. પીછે ચક્ર ચાર

ઉપરનું ચિત્ર હોશવારની સ્થિતિનું છે. પણ પગ આગળ છે તેને બદલે સાથે રહેશે.

દક્ક : ડાબો હાથ વાળી માથા ઉપર લાવી બરડા પાછળ એક ચક્ર આપો.

દો : ચક્ર પૂરું કરી હાથ આગળ હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવો.

ત્રીન : ચાર : જમણા હાથે ઉપરની બધી ક્રિયાઓ કરો.

૨૬. શિર લપેટ

આ દાવમાં મગદળ હોશ-ચાર કહેતાં અને મગદળના ઝડા છેડા નીચે લટકતા રહે તે રીતે પકડો અને અને હાથ જાની સામે રાખો.

૧૬ : પાંચ ચક્રના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

દો : માથા ઉપરનું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

ત્રીન : ચાર : જમણા હાથથી ઉપરની બધી ક્રિયાઓ કરો.

૨૭ ચિરી.



ઉપરના ચિત્ર પ્રમાણે હાથ ઉંચે લેવાના છે પણ અને હાથ ન લેતાં એક હાથ ઉંચો કરવાનો છે.

પ્રક : ડાબો હાથ માથાની બાજુમાં સીધો ઉંચો કરો. (ચિ. નં. ૧૩ એક હાથે)

દો : ડાબો હાથ નીચે ખેંચી લઈ હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો. (ચિ. નં. ૨)

ત્રી : ડાબા હાથે પીછે ચક્ર કરો.

ચાર : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

એ જ પ્રમાણે ઉપરની બધી ક્રિયાઓ જમણા હાથે કરવાની છે.

૨૮ કૂહેરી ચિરી

પ્રક : બંને હાથ માથાની બાજુમાંથી સીધા ઉંચા કરો. (ચિ. નં. ૧૩)

દો : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો. (ચિ. નં. ૨)

ત્રી : ડાબા હાથે પીછે ચક્ર કરો.

ચાર : ચક્ર પૂરું કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો. (ચિ. નં. ૨)

મગદળ

દ્વિતીય વર્ષ

૧. કસાર્દ કો .

કસાર્દ દો કે હોશિયાર કહે ત્યાગે બન્ને હાથ કાટખૂણે રાખી બન્ને હાથ આગળથી પેટની સામે જોડેલા રાખવા તથા મગદળના છેડાનો ભાગ પ્રકોષ્ટ પર સીધો પડેલો રહે તેમ રાખવો. મગદળ પણ સીધા હાથ પર રહેશે.

બાક : બન્ને હાથના મગદળને બહારની બાજુએ ઊલટીની લપેટ આપવાનું શરૂ કરવું.

કો : ઊલટી લપેટવું આખું ચક્ર પૂરું કરી મગદળ પ્રકોષ્ટના ભાગ પર સીધા આવી રહે તે પ્રમાણે મૂકવા. એટલેકે આ દાવની મોહોશિયારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૨. શોલા બાક

બાક : બન્ને હાથને ડાબી તરફ ખભાની સીધમાં સહેજ જોડ્યા હાથને ત્યાંથી સીધા ને સીધા રાખી નીચે લેતા લેતા પગ

આગળ થઈ જમણી બાજુ હાથ આપ્યા ને આપ્યા લંબાય
ત્યાં સુધી ખભાની સીધમાં લઈ જવા.

દો : બન્ને હાથને જમણા ખભા આગળથી ડાબી બાજુ માથા
પછવાડે લઈ જઈ પીછે ચક્ર દાવમાં મગદળને માથા પાછળ જે
રીતે ચક્ર આપીએ છીએ તે ચક્ર બન્ને હાથે આપવું.
એ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખવો.

૩. ફોલા દો

ઝોલા એકનો દાવ કર્યો તે જ પ્રમાણે પણ ડાબી બાજુથી શરૂ
કરવાને બદલે જમણી બાજુથી શરૂ કરવો.

૪. ફોલા ત્રીન

પ્રથમ : દો : ઝોલા એક આપો કરી જવો.

ત્રીન : માથા પાછળ મગદળને પીછે ચક્ર આપતી વખતે હાથ જમણી
બાજુ આવે કે તરત પાછળ ને પાછળ ઊલટું ચક્ર આપતાંની
સાથે હાથને જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા
લઈ જવા.

ચાર : પાંચ : ઝોલા દો દાવ કરી જવો.

છ : ક્રમ ત્રીન પ્રમાણે મગદળ ડાબી બાજુ પાછળ ગયા હોય તેને
પાછળ પાછળ ઊલટું ચક્ર આપતાંની સાથે હાથને ડાબી બાજુ
ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લઈ જવા.

આ રીતે દાવ સતત ચાલુ રાખવો.

૫. ફોલા લપેટ

ઝોલા લપેટ કે લિયે હોશિયાર કહે ત્યારે બન્ને હાથ ડાબી
બાજુ ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા રાખવા. નજર સીધી રાખવી.

પક : હાથ ડાખી બાબુ સીધા ને સીધા રાખી બન્ને મગદળને બહારથી સાદીની લપેટ આપવી.

દો : સાદીની બીજી લપેટ આપવી.

ત્રીન : ચાર : પાંચ : જોલા ત્રીન દાવના ક્રમ એક : દો : ત્રીન : છે તે પ્રમાણે મગદળ કરવા

છ : જમણી બાબુ બહારની બાબુથી સાદીની લપેટ આપવી

સાત : સાદીની બીજી લપેટ આપવી.

આઠ : નવ : દશ : જોલા ત્રીન દાવના ક્રમ ચાર : પાંચ : છ : છે તે પ્રમાણે મગદળ કરવા.

૬. ગોલ જોડી

પક : દો : ડાબો પગ ડાખી બાબુએ એક કદમ દૂર મૂકી જોલા પક કરવો.

ત્રીન : ચાર : જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈ જમણો પગ ડાખી બાબુ અડધા ચક્રે મૂકવો એટલે મોઢું પાછળ ફરી જશે અને એક કદમ સીધી દારમાં આગળ જવાશે. પગ મૂકતાંની સાથે જોલા દો કરવો.

પાંચ : છ : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગે અડધું ચક્ર લઈ ડાબો પગ જમણી બાબુ અડધા ચક્રે મૂકવો. એટલે મોઢું બદલાઈ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે જોલા પકનો દાવ કરવો.

સાત : આઠ : આ દાવમાં ક્રમ ત્રીન : ચાર : છે તે પ્રમાણે કરો. ત્રણ વખત આગળ ગયેલા તેટલું હવે પાછું જવાનું છે.

નથ : દશા : જમણા પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈને ડાબા પગની સીધી લીટીમાં જમણા પગ મૂકવો. મોંની દિશા બદલાઈ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે શ્વેત એક કરવો.

અગિયાર : બાર : ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી જમણા પગે અડધું ચક્ર લઈને જમણા પગની સીધી લીટીમાં ડાબો પગ મૂકવો. મોંની દિશા બદલાઈ જશે. પગ મૂકતાંની સાથે શ્વેત એક કરવો.

તેર : ક્રમ નવ દસ વખતે જે રીતે પગ ઉઠાવીને મૂકેલો અને ઓલા એક કરેલો તે પ્રમાણે પગ ઉઠાવીને મૂકવો તથા ઓલા એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

ચૌદ : જમણી બાજુ ખજાની સીધી હારમાં સહેજ ઊંચા ગયા હોય તેને ખેંચી લઈને હાથને મગદળ હોશયારની સ્થિતિમાં અને ડાબા પગને જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી દેવા.

૭. સરના શ્વેત

બન્ને હાથે વારાફરતી થાય તે રીતે શ્વેત એક કરવો.

૮. કોનો લપેટ

દોનો લપેટ માટે હોશયારની સ્થિતિમાં આવવા બન્ને હાથ ડાબી બાજુ ખજાની સીધામાં સહેજ ઊંચે રાખવા

એક : ડાબી બાજુએ હાથ સીધા ને સીધા રાખી બન્ને હાથે બહારની સાદી લેવી.

દો : બીજી સાદી લેવી.

ત્રીન : બન્ને હાથને ધીરે ધીરે નીચે લાવી ઘૂંટણ આગળ થઈ જમણી બાજુ થઈ મૂળ જગાએ લાવો.

ચાર : ઝેવી જ રીતે બીજું ચક્ર આપી હાથ માથા સુધી લાવવા.

પાંચ : માથા સુધી આવેલા હાથ ખેંચી હોશયારની સ્થિતિમાં આવવું.

૧. ઘજેદાર લપેટ

દોનો લપેટમાં હોશયારની સ્થિતિ છે તે સ્થિતિ આ દાવમાં પણ હોશયારની છે.

૧૬ : હાથ સીધા રાખી બહારથી સાદીની લપેટ લેવી.

૧૭ : હાથ નીચે લઈ ઘૂંટણ આગળ થઈ જમણી બાજુ લઈ જમણા ખભાની સીધમાં સહેજ ઊંચા લેવા.

ત્રીન : ચાર : ઉપર કર્યા તે પ્રમાણે જમણી બાજુએ ક્રમ એક, દો કરો.

૨૦. જોડી પેંક

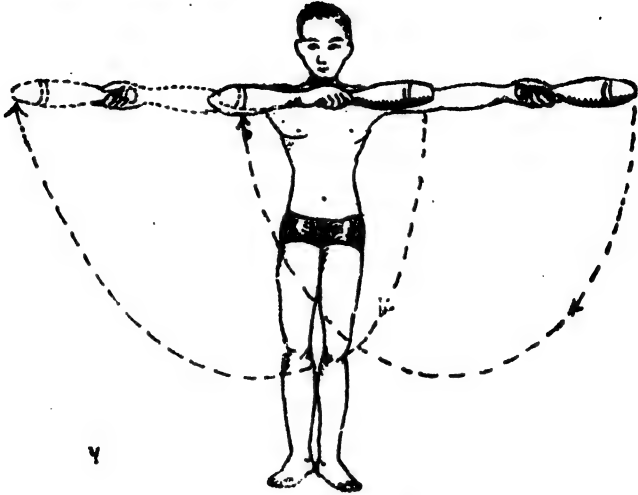
ડાબો પગ આગળ મૂકી પવિત્રામાં ઉભા રહો. ડાબો હાથ આગળ બગલથી ઊંચે (એટલે લગભગ ૧૩૫નો ખૂણો પડે તેમ) લેવો. જમણો હાથ ડાબા હાથની સીધમાં રહે અને જમણી બગલથી ૪૫ અંશનો ખૂણો રહે તેમ રાખો. આ હોશયારની સ્થિતિ છે.

૧૬ : ડાબો પગ ડાબી બાજુ લઈ જવા ઉઠાવવો, તે જ વખતે ડાબો નીચે ઘૂંટણ સુધી લાવવો.

૧૭ : ઉઠાવેલો પગ પાછળ મૂકી મોઢું ફેરવી નાખવું. પવિત્રા બદલાઈ જશે. તે જ વખતે ડાબો હાથ ઘૂંટણ આગળથી ઊંચે લઈ જવો. (૧૩૫નો ખૂણો)

ત્રીન : ચાર : જે રીતે હાથ અને પગ લાવેલા તે જ રીતે પાછા જાઓ.

૧૧. નીમ બજેશ્વર ઇક



આ દાવ માટે હોશયારની સ્થિતિ ઉપર ચિત્રમાં બતાવી છે તે પ્રમાણે છે.

ઇક : હોશયારની સ્થિતિમાંથી ડાબો હાથ તથા જમણો હાથ નીચે નાખી ઘૂંટણ તરફ લઈ જાઓ. ટપકાં પાડી બતાવ્યું છે તે મુજબ.

દ્વો : ઘૂંટણ આગળથી બન્ને હાથ પસાર થઈ જમણી બાજુ ખભા સુધી આવે એટલે જમણા હાથને જમણી બાજુ લાંબાવેલો રાખવો અને ડાબો હાથ કાણીમાંથી વાળી કાંડાનો ભાગ છાતી પાસે રાખી મગદળને જરા ખેંચવો. (ચિ. પમાં જમણી બાજુ હાથ અને મગદળ ટપકાં ટપકાં પાડી બતાવેલું છે તે મુજબ.)

ત્રીન : ચાર : જે રીતે હાથ લાવેલા, તે રીતે પાછા લઈ જાઓ.

૧૨. નીમ વજેદાર દો :

નીમ વજેદાર એકમાં હોશ-યારની સ્થિતિ છે, તે આ દાવમાં પણ હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

પ્રક : નીમ વજેદારમાં ક્રમ એકની ક્રિયા વખતે જમણો હાથ જે રીતે જાય છે તે રીતે જવા દેવો. ડાબા હાથને આગળ છાતી પાસે લાવતા તે ન લેતાં યરડા પાછળ લેવો.

દો : યરડા પાછળ ગયેલો હાથ સહેજ ખેંચવો.

ત્રીન : ડાબા હાથને યરડા પાછળથી કાઢી ડાબા ખભાની સીધામાં સીધો કરો અને જમણો હાથ યરડા પાછળ લ્યો.

ચાર : યરડા પાછળના જમણા હાથને સહેજ ખેંચવો.

૧૩. કમરકસી

બંને હાથને માથાની આંખમાં સીધા ઝાંચા કરવા અને મગદળની મુઠ્ઠા પકડી હાથની અંદરની માથાની આંખમાં રહે તે રીતે લટકતા રાખવા. આ હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

પ્રક : કમરમાંથી શરીરને નમાવી હાથ આગળથી સીધા પડવા દેવા.

દો : કમર પૂરેપૂરી નમાવીને મગદળ જમીનથી એક ઈંચ ઝાંચા રાખવા.

ત્રીન : ચાર : જે રીતે ગયા હતા, તે રીતે પાછા આવી જવું.

૧૪. ટુહેરી સ્પોલેદાર

પ્રક : દો : ત્રીન : બગલ લપેટના પહેલા ત્રણ ક્રમ કરો.

ચાર : મગદળને સામેથી સીધા નાખી બંને પગની આંખમાં થઇ છેક પાછળ જોડવા જાય તેટલા ઝોલો આપી પાછળ લ્યો.

પાંચ : પાછળથી ઝોલો આપીને આગળ છાતી સામે હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

આ દાવ ચાલુ રાખવાનો હોય તો હોશ-યારની સ્થિતિ આવતાં અટક્યા વિના તરત જ બગલ લપેટના ક્રમથી દાવ ચાલુ રાખવો. એટલે કે મગદળને બગલમાં નાખી ચાલુ રાખવો.

૧૫. ફેંકન દુહેરી કલાઈ લપેટ

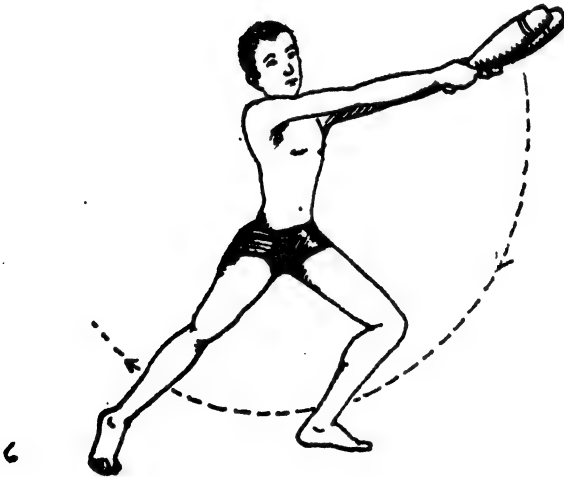
एक : दो : तीन : चार : पांच : दुहेरी ओलेदार आभो पूरे करवो.

ક : હોશ-ચારની સ્થિતિ કમ પાંચ પૂરો થતાં આવેલી હોય, ત્યાંજ મગદળ રાખીને બંને હાથે બહારથી ઊલટીનું ચક્ર આપવું.

સાત : તેજ રીતે બીજું ચક્ર આપવું.

આ દાવ ચાલુ રાખવાનો હોય તો હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવતાં અટક્યા વિના તરતજ દાવ શરૂ કરવો એટલે કે મગદળને બગલમાં નાખી ચાલુ રાખવો.

૧૬. પશ્ચિમી દોરણ





પ્રથમ : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને છાતી સામે આગળ સીધા લંબાવવા. તે જ વખતે ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકી બંને હાથને ઉપરથી નીચે ચક્ર આપવાનાં શરૂ કરો. (ચિ. ૮) ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વળેલો, જમણો પગ ટટાર રાખો.

દ્વિતીય : ટપકાં ટપકાં મૂકી બતાવ્યું છે તેમ મગદળ પત્ર આગળ આવી નય એટલે તરત મોં જમણી તરફથી પાછળની બાજુ ફેરવી ચિ. ૯માં બતાવ્યા પ્રમાણે મગદળને બગલમાં નાખો. તે વખતે પવિત્રો બદલી નાખો એટલે જમણો પગ ઢીંચણમાંથી વળેલો અને પાછલો પગ સીધો રહેશે.

ત્રીતીય : બગલમાંથી મગદળ પાછા કાઢી જે રીતે આવેલા તે રીતે પાછા બેસો.

ચાર : પગને પવિત્રો બદલી નાખી મોં ફેરવી નાખી ચક્ર પૂરાં કરી મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખો. ચિત્ર નવ જેવી સ્થિતિ પર ડાબા પગને પવિત્રે અને ડાબી બાજુ.

૧૭. કલાઈ લપેટ એક

એક : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકવો. તે જ વખતે બંને મગદળ પાછળથી બગલમાં જવા દો.

દો : મગદળ છાતી સામે લાવી બહારની બાજુએ સાદીની લપેટ આપો.

ત્રીન : ફરીથી લપેટ આપો.

ચાર : હાથ છાતી સામે સીધા લઈ જઈ મગદળને ઓલા આપી પવિત્રો દો રૂપમાં જે રીતે પાછળ ફરી જતા તે રીતે ફરી જાઓ.

પાંચ : પૂરેપૂરા ફરી જઈને મગદળનો ઓલો પૂરો કરી બગલમાં નાખો.

છ : તે જ દિશામાં રહીને ક્રમ દો પ્રમાણે સાદીની લપેટ આપો.

સાત : બીજી લપેટ આપો.

આઠ : ક્રમ ચાર પ્રમાણે મગદળને ઓલો આપી ફરી જઈને મૂળ દિશામાં હતા તે રીતે આવી જાઓ.

જો આ દાવ ચાલુ ને ચાલુ કરવો હોય તો ફરી મગદળને બગલમાં નાખી દાવ ચાલુ રાખવો.

દાવ પૂરો કરતી વખતે ક્રમ આઠ સુધી કર્યા પછી ડાબા પગને ઉઠાવી બીજા પગ સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી મગદળને છાતી સામે ઊભા લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૮. કલાઈ લપેટ દો

એક : દો : ત્રીન : ચાર : કલાઈ લપેટના પહેલા ચાર ક્રમ કરો.

પાંચ : પાછળ ફરી જઈ હોશ-ચારની સ્થિતિ ક્રમ ચાર વખતે આવેલી હોય તે સ્થિતિમાં રહી બહારની બાજુએ મગદળને ઊલટીની લપેટ આપો.

છ : બીજી લપેટ આપો.

સાત : મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખો.

આઠ : બગલમાંથી મગદળને કાઢી છાતી સામે રાખી બહારથી સાદીની લપેટ આપો.

નવ : બીજી લપેટ આપો.

દશ : મગદળને ઓલા આપી પવિત્રા ફરથી મૂળ દિશામાં આવી જવું અને મગદળને છાતી સામે લાવવા (પવિત્રા દોરખમાં ફરી જઈએ છીએ તેમ)

મગિયાર : છાતી સામે મગદળ રાખી બહારની બાજુએ ઊલટીની લપેટ આપો.

બાર : બીજી લપેટ આપો.

આ દાવ ચાલુ રાખવો હોય તો મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખીને પહેલેથી કરવો.

દાવ પૂરો કરવો હોય ત્યારે બારમો ક્રમ પૂરો થાય એટલે ડાબા પગને જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી મગદળને છાતી સામે ઊભા લાવી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૧૧. વજેદાર બેઠક

પ્રક : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જમણા પગના ઘુંટણ પર બેઠક લેવી. તે જ વખતે મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખવા.

દો : બેઠક પરથી ઊભા થઈ જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે ડાબા પગની ઘુંટણ પર બેઠક લેવી. તે જ વખતે પાછળ મગદળ હોય તેને છાતી સામે લાવી આગળથી બગલમાં જવા દેવા.

ત્રીન : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

ચાર : જમણો પગ આગળ મૂકવો, તે જ વખતે બંને મગદળને સીધા છાતી સામે લંબાવી ઝોલો આપવો. ડાબી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

પાંચ : ડાબો પગ જમણા પગની સાથે ૩૦ અંશને ખૂણે મૂકી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

છ : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

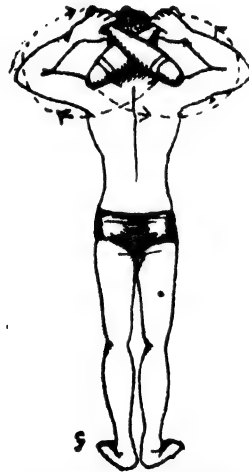
સાત : ક્રમ દો પ્રમાણે કરો.

ઠાઠ : ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

નવ : ક્રમ ચાર પ્રમાણે કરી ફરી જમણો એટલે મૂળ સ્થિતિ આવશે.

દશ : ક્રમ પાંચ પ્રમાણે કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જમણો.

૨૦. બાહુશિરી ઇક



ચિ. ૭ની સ્થિતિમાં આવી જમણો તે હોશ-યારની સ્થિતિ છે.

પ્રક : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથને સાથે ઉંચા કરી માથા પાછળ લઇ બંને હાથના મગદળને હાથના કાંડામાંથી ફેરવી ઉપરથી બરડા પાછળ ચક્ર આપવાનું શરૂ કરો. (ચિ. ૬)

દો : ટપકાં ટપકાં પ્રમાણે ચક્ર પૂરાં થયા પછી બંને હાથને આગળ લાવી બંને હાથને કાણીમાંથી વાળી મગદળવાળા બંને હાથને છાતી સામે લાવી એક બીજા હાથમાં મગદળ સામ સામા બાહુ પર રહે તે રીતે ચોકડી પાડી મૂકો. (ચિ. ૭)

આ દાવ ચાલુ કરવો હોય તો એ જ રીતે એક : દો : એ રીતે કર્યા કરવાનો. દાવ પૂરો કરવો હોય ત્યારે મગદળ પાછળ આવે કે તરત જ હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૨૧. બાહુશિરી દો

બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશયારની સ્થિતિ.

પ્રક : બાહુશિરી એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

દો : વજ્રદાર સીધીનો પહેલો ક્રમ કરવો.

ત્રીન : બાહુશિરીની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવો.

એ રીતે દાવ આગળ ચાલુ કરવો. દાવ પૂરો કરવાનો હોય ત્યારે ક્રમ ત્રીન વખતે છાતી સામે મગદળ લાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવવું.

૨૨. બાહુશિરી ત્રીન

બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ.

પ્રક : બાહુશિરી એકનો પહેલો ક્રમ કરવો.

દો : મગદળને પાછળથી દરેક હાથની પોતપોતાના ખભાની દિશામાં સીધા કરવા. મગદળને હાથની પેઠેજ સીધા રાખવા.

ત્રીન : ત્યાંથી સીધા ને સીધા રાખી ધીરે ધીરે છાતી સામે લાવવા.

ચાર : બાહુશિરી એક પ્રમાણે હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જવું. એ રીતે દાવ ચાલુ રાખવો. દાવ પૂરો કરવાનો હોય ત્યારે કમ ત્રીન પૂરો થાય કે તરતજ મગદળને હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવવા.

૨૩. વજેદાર કલ્હાર મરોડ

એક : દો : ઝેલ્ટે કમાનનો આખો દાવ કરો.

ત્રીન : હાથનાં કાંડાં ખભાની સાથે આવેલાં હોય તે વખતે મગદળને બાહુ પર સીધા કરી અને હાથને પોતપોતાની દિશામાં ઝટકા સાથે લંબાવો.

૨૪. દિશા ફેર

એક : ડાબો પગ એક કદમ ડાબી બાહુ મૂકી અને હાથ ડાબી બાહુ લંબાવી હાથ સીધા રાખી અને હાથને નીચેથી ઝોલો આપી અવળા ફરી જવું.

દો : હાથ તે દિશામાં લંબાવેલા રાખી બહારથી ઝેલટીની લપેટ લેવી.

ત્રીન : ઝેલટીની લપેટ પૂરી થાય કે તરતજ બહારથી સાદીની લપેટ લેવા.

ચાર : અને મગદળને અંદરથી બગલમાં લેવા.

પાંચ : મગદળ બગલમાંથી કાઢી સીધા લંબાવી બહારની બાહુ ઝેલટીની લપેટ લેવી.

છ : સાદીની લપેટ લેવી.

સાત : પછી ઝોલો આપી પાછળની દિશામાં ફરી જવું.

આઠ : નવ : દસ : અગિયાર : બાર : ઉપરના ક્રમ એથી છ સુધી મગદળની ક્રિયાઓ કરો.

૨૫. સમાતર

एक : દિશાસીરના પહેલા ક્રમ પ્રમાણે ઝોલો આપી પાછળ ફરી જવું.

दो : હાથ લ'આવેલા રાખી હાથની અંતરથી મગદળને ઝેલટીની લપેટ આપવી.

तीन : બહારથી ઝેલટીની લપેટ.

चार : બહારથી સાદીની લપેટ.

पांच : અંદરથી સાદીની લપેટ.

छ : બહારથી સાદીની લપેટ.

सात : લ'આવેલા હાથ હોય ત્યાંથી ઝોલો આપી અવળા ફરી જાઓ.

आठ : નવ : દસ : અગિયાર : બાર : ઉપરના ક્રમ એથી છ સુધી મગદળની ક્રિયાઓ કરો.

૨૬. સીધી તરાફ એક

નીમ વજ્રેદાર એકની હોશ-ચારની સ્થિતિ તે આ દાવની પણ હોશ-ચારની સ્થિતિ રાખવી.

एक : ડાબા હાથે ઝેલટે કમાનનું ચક્ર આપી જમણી બાજુ લઇ જાઓ. તે જ વખતે જમણા હાથને પીછે ચક્ર આપી જમણી બાજુ લઇ જાઓ.

દો : ડાખા હાથને કાણીમાંથી વાળી મગદળને ખેંચી જાતી પાસે લાવો, તે જ જમણી બાજુ લીધેલા જમણા હાથને ખભાની સીધમાં અરાખર સીધો કરો.

ત્રીન : ચાર : એ જ પ્રમાણે જમણી બાજુથી ડાબી બાજુ કરો.

૨૭. સ્ત્રીધી તરાઈ દો :

આ દાવમાં હાથની હોશ-યારની સ્થિતિ નીમ વજેદાર પ્રમાણે છે. પણ બંને હાથે મગદળ ઊલટા પકડવાના છે. એટલે કે મગદળના જડા ભાગ નીચે લટકતા રહે તે રીતે પકડવાના છે.

ઉપર પ્રમાણે મગદળ પકડીને હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી સીધી તરાઈ એક પ્રમાણે વ્યાખ્યા દાવ પૂરો કરવાનો છે.

મગદળ

તૃતીય વર્ષ

૧. પકેરી શોલેદાર પક્ક

પક્ક : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી ડાબા હાથના મગદળને ખભા પાછળથી અગલમાં નાખવો. તે જ વખતે જમણા હાથને છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ અને તેટલો પાછળ જવા દેવો.

દો : ડાબા હાથને પાછળથી આગળ લાવી છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ અને તેટલો પાછળ જવા દેવો. તે જ વખતે જમણા હાથને ઝોલો આપી આગળ લાવી ખભાની પાછળથી અગલમાં નાખવો.

નોંધ : આ દાવમાં બન્ને હાથ વારાફરતી આગળ પાછળ લઈ અગલમાં જાય છે.

૨. પકેરી શોલેદાર દો

પક્ક : એકેરી ઝોલેદારનો ક્રમ એક કરો.

દો : ડાઆ હાથને પાછળથી કાઢી શરીરની આજુમાં આડુનો ભાગ સીધો ચોટેલો રહે તેમ રાખી કાંડાને બહારની આબુએ ખભાની આબુમાં આગળથી સાદીનું ચક્ર આપ્યા પછી એકરી ઓલેદારના ક્રમ દો પ્રમાણે નીચે લઈ જવો. તે જ વખતે જમણા હાથે એકરી ઓલેદાર દોની ક્રિયા પ્રમાણે કરી મગદળને ખભાની પાછળથી બગલમાં નાખવો.

નોંધ : જે હાથ બગલમાંથી નીકળી નીચે જાય તે વખતે આડુનો ભાગ શરીરની આબુમાં ચોટેલો રહે તેમ રાખી કાંડાને બહારની આબુએ ખભાની આજુમાં આગળથી સાદીનું ચક્ર આપવાનું છે. આ ચક્ર દરેક હાથે વારાફરતી આપવું. એકરી ઓલેદાર દોમાં આ ચક્ર જ વધારાનું છે. બાકી બધી ક્રિયા એકરી ઓલેદાર એક પ્રમાણે છે.

૩. એકરી ઓલેદાર ત્રીન

આ દાવ એકરી ઓલેદાર એક પ્રમાણે કરવાનો છે. પણ નીચેથી ઓલો લઈ હાથ ઉપર જાય તે વખતે ખભાની આબુમાં ઓલટીનું ચક્ર લીધા પછીથી ખભાની પાછળથી બગલમાં જાય.

એકરી ઓલેદાર દોમાં હાથ નીચે જાય ત્યારે સાદીનું ચક્ર લેવું પડે અને આ દાવમાં નીચેથી ઉપર જાય ત્યારે ઓલટીનું ચક્ર લેવું પડે.

૪. એકરી ઓલેદાર ચાર

બગલમાંથી હાથ કાઢી નીચે લઈ જઈએ ત્યારે એકરી ઓલેદાર દોમાં સાદીનું ચક્ર લઈએ છીએ તે લેવાનું અને નીચેથી ઓલો લઈ હાથ ઉપર જાય ત્યારે એકરી ઓલેદાર ત્રીનમાં ઓલટીનું ચક્ર લઈએ છીએ તે મુજબ ઓલટું ચક્ર લેવાનું. આ રીતે જે હાથ

ઉપરથી નીચે કે નીચેથી ઉપર આવે તે હાથે સાદી અને ઊલટીનાં ચક્ર લેવાં. એટલે કે અહીં દાવમાં સાદી અને ઊલટી બન્ને ચક્ર લેવાનાં હોય છે.

૫. શોકદાર एक

एक : ડાબા હાથે પીછે ચક્રનું ચક્ર લેવું. તે જ વખતે જમણા હાથ ડાબી બાજુ લંબાવી ત્યાંથી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે ચર્ચ સીધા ને સીધો ડાબો હાથ ખભાની સીધમાં આવે.

दो : જમણા હાથે પીછે ચક્ર લેવું અને ડાબા હાથે કમ એકમાં જમણા હાથે જે ક્રિયા કરી છે તે ક્રિયા કરવી.

૬. શોકદાર दो

ઉપરના દાવમાં છાતીની આગળ જે મોંદું આખું ચક્ર લેવાનું તેને બદલે તે ચક્ર આ દાવમાં બાજુમાં લેવાનું છે. તે સિવાય બધી ક્રિયાઓ તેની તે જ કરવાની છે.

૭. શોકદાર तीन

ડાબો પગ ઊંડાવી ડાબી બાજુ એક કદમ દૂર મૂકવો. અને પછી તરત જ ડાબા હાથે પીછે ચક્ર લઈને ઝોકદાર એકનો દાવ શરૂ કરવો. જે હાથે પીછે ચક્ર લેવાય તે બાજુનો પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી નમેલો રાખી પવિત્ર લેવો.

૮. શોકદાર छपेड

एक : ઝોકદાર એકનો કમ એક પૂરો કરો. બન્ને હાથ જમણી બાજુ રાખો.

દો : જમણા હાથે ઊલટીનું ચક્ર (બહારથી) અને ડાબા હાથે સાદીનું ચક્ર (બહારથી) લેવું.

ત્રીન : જમણા હાથે પીછે ચક્ર અને ડાબા હાથે આગળથી આખું મોટું ચક્ર કરી બન્ને હાથ ડાબી બાજુ લઈ જાયો.

ચાર : જમણા હાથે સાદીનું ચક્ર (બહારથી) અને ડાબા હાથે ઊલટીનું ચક્ર (બહારથી) લેવું.

૯. દોનો ફેંકન

एक : દો : વજ્રેદાર સીધીનાં દો ચક્ર લેવાં.

ત્રીન : ચાર : ઝોકદારનો દાવ કરવો.

૧૦. ડલટે ઝોક એક

एक : ડાબા હાથે ખભાની પાછળ પીછે ચક્રથી ઊલટું ચક્ર પૂરું કરી હાથને ડાબી બાજુએ સીધો કરો, તે જ વખતે જમણા હાથ જમણી બાજુ લંબાવી નીચે નાખી ઘૂંટણ પાસે થઈ ડાબી બગલ પાસે લાવો.

દો : જમણા હાથે કમ એકની ડાબા હાથની ક્રિયા કરો, તે જ વખતે ડાબા હાથે કમ એકની જમણા હાથની ક્રિયા કરો.

૧૧. ડલટે ઝોક દો

एक : ડાબા હાથે ડાબી બાજુ બહારથી સાદીનું ચક્ર લઈ છાતી સામે સીધો કરો, તે જ વખતે જમણા હાથ છાતી સામે લંબાવી નીચે નાખી આખું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવો.

દો : ડાખા હાથે નીચે નાખી આખું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવો, તેજ વખતે જમણા હાથે જમણી આંગુ અહારથી સાદીનું ચક્ર લઇ છાતી સામે સીધો કરો.

૧૨. ઉલટે શ્લોક ત્રીન

एक : ડાખા હાથે ઊલટીનું ચક્ર લઇ તરત હાથને સીધો ને સીધો રાખી ઉપરથી પાછળ અને તેટલો લઈ જાઓ, તેજ વખતે જમણા હાથને ઉપરથી પાછળ નાખી આખું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવો. *

दो : ડાખા હાથને ઉપરથી પાછળ નાખી આખું ચક્ર પૂરું કરી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવો, તેજ વખતે જમણા હાથે ઊલટીનું ચક્ર લઈ તરત હાથને સીધો ને સીધો રાખી અને તેટલો પાછળ લઇ જવો.

૧૩. ઉલટે શ્લોક ચાર

ડાખો પગ ઉઠાવી ડાખી આંગૂ એક કદમ દૂર મૂકવો અને ઊલટે ઝોક એક કરવો. જે હાથ ખભા પાછળ જાય, તે પગ ડીંચણમાંથી વાળી પવિત્રો રાખવો.

૧૪. ઉલટે શ્લોક હપેટ एक

एक : ઝોકદાર એકનો પહેલો ક્રમ પૂરો કરો.

दो : જમણા હાથે અહારથી ઊલટીનું ચક્ર આપો અને ડાખા હાથે અહારથી સાદીનું ચક્ર આપો.

ત્રીન : જમણા હાથ ખભાની પાછળ લઇ જઈ પીછે ચક્રથી ઊલટું ચક્ર આપો અને ડાબા હાથ ડાબી બાજુ સીધો કરી ઉપરથી નીચે નાખી છુટણુ પાસે થઇ જમણી બાજુ લઈ જાઓ.

ચાર : જમણા હાથે સાદીનું ચક્ર અહારથી લેવું અને ડાબા હાથે ઊલટીનું ચક્ર અહારથી લેવું.

૧૫. ઉલટે શોક લપેટ લે

લપેટ એકમાં સાદીની એક લપેટ લેવાય છે, તેને બદલે આ દાવમાં સાદીની બે લપેટ લેજી. તે સિવાય આખો દાવ ઊલટે ઝોક લપેટ એક પ્રમાણે કરવો.

૧૬. ઉલટે શોક લપેટ ત્રીન

ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુ એક કદમ દૂર મૂકવો અને ઊલટે ઝોક લપેટ એક કરવો. જે હાથ ખભા પાછળ જાય, તે વખતે તે પગ ઢીંચણમાંથી વાળી પવિત્રો રાખવો.

૧૭. કહાર્દ કસી એક

મગદળને ઊલટા પકડવાના છે એટલે કે જડો ભાગ નીચે લટકતો રહે અને મગદળનો મુઠ્ઠો, હાથની મુઠ્ઠી અહાર રહે. એ રીતે પકડીને ઊલટે ઝોક એક કરવો.

૧૮. મણેદાર એક

એક : ડાબી બાજુ મોં ફેરવી ડાબા હાથે ખભાની પાછળ અહારથી સાદીનું ચક્ર રાખી જમણી બાજુ લઇ જવો, તે જ વખતે

જમણા હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી નીચે નાખવો અને જમણી બાજુ લઈ જવો. બન્ને હાથ જમણી બાજુ સીધા થશે.

દો : જમણા હાથે ખભાની પાછળ બહારથી સાદીનું ચક્ર લઈ ડાબી બાજુ લઈ જવો, તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી નીચે નાખવો અને પછી ડાબી બાજુ લઈ જવો. બંને હાથ ડાબી બાજુ સામે સીધા થશે.

૧૯. મહેદાર દો

एक : મહેદાર એકનો પહેલો ક્રમ કરી જમણા હાથને આખું ચક્ર આપીને મૂળ જગાએ લાવવો.

દો : બંને હાથ ડાબી બાજુએ હોય તે જગાએ જ બંને હાથને બહારથી સાદીનાં ચક્ર આપવાં.

ત્રી : ચક્ર પૂરાં કરી હાથને સીધા લંબાવી નીચેથી ઝોલો આપી બંને હાથને જમણી બાજુએ લઈ જવા.

આ પ્રમાણે જમણી બાજુએ એક, દો, ત્રીન ક્રમ કરવાનો છે.

૨૦. મહેદાર ત્રીન

एक : મહેદાર ક્રમ એક કરો.

દો : જમણા હાથે પીછે ચક્ર લઈ જમણી બાજુ હાથ સીધો કરવો, અને તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી ઝોલો આપી ઘુટણ પાસે થઈ જમણી બાજુ લઈ જવો. એટલે બંને હાથ જમણી બાજુ આવશે. ડાબો હાથ છાતી નજીક રહેશે અને જમણો હાથ જમણી બાજુ સીધો રહેશે.

આ પ્રમાણે જમણી બાજુએ એક દો ક્રમ પ્રમાણે દાવ કરવાનો છે.

૨૧. મજેદાર ચાર

બક : મજેદાર એકનો પહેલો ક્રમ બંને હાથે કરે.

દો : જમણા હાથે ખભાની પાછળ પીછે ચક્ર લઈ જમણી બાજુ ખભાની સીધમાં હાથ લંબાવે, તે જ વખતે ડાબો હાથ ડાબી બાજુ લંબાવી નીચેથી ઝોલો આપી ખરડા પાછળ જવા દો.

ત્રીન : જમણો હાથ લંબાવેલો હોય ત્યાં ને ત્યાં પાછળ સાદીનું ચક્ર લેવું, તે જ વખતે કમ્મર પાછળ ડાબો હાથ હોય તેને નીચે ઝોલો આપી ડાબી બાજુ ખભાની સીધમાં લાવો.

ચાર : ડાબા હાથે ખભાની પાછળ પીછે ચક્ર આપો, ડાબી બાજુ સીધો લંબાવી દેવો, તે જ વખતે જમણા હાથે બહારથી સાદીનું ચક્ર આપતાં નીચે ઝોલો આપી કમ્મર પાછળ જવા દેવો.

૨૨. ફેંકન મોઢાકસી તરાઈ

નીમ વજેદારની હોશ-યારની સ્થિતિ આ દાવમાં રાખવી.

બક : જમણા હાથે પીઠ પાછળ પીછે ચક્ર લઈ તરત તે હાથ જમણી બાજુ સીધો લંબાવી દેવો, તે જ વખતે ડાબા હાથને નીચેથી ઝોલો આપી જમણી બાજુ જવા દો.

દો : જમણી બાજુ ગયેલા ડાબા હાથને સીધો ખેંચી છાતી પાસે લાવો, તે જ વખતે જમણો હાથ ત્યાં ને ત્યાં સ્થિર રાખવો.

ત્રીન : બંને હાથને સીધા રાખી છાતી સામેથી ડાબી બાજુએ લઈ જવા.

ચાર : ખરડા પાછળથી બંને હાથને જમણી બાજુથી આખું ચક્ર પૂરું કરી બંને હાથ સીધા ને સીધા છાતી સામે થઈ ડાબી

આળુ લઈ જઈ હોય-ચારની સ્થિતિમાં આવી જવું. (નીમ વજેદાર એક પ્રમાણે.)

૨૩. ફેંકન શિરિ

હોશ-ચારની સ્થિતિ ઉપરના દાવ પ્રમાણે.

एक : दो : ફેંકન મોઢા કસી તરાઈના પ્રથમ એક દો કમ કરવા.

तीन : चार : ઉપરના એક, દો કમ પ્રમાણે જમણી આળુથી કરી ડાબી આળુ હાથ લાવો.

पांच : छ : ઝોકદાર એકના કમ એક દો કરો.

सात : आठ : કમ એક દો પ્રમાણે જમણી આળુથી કરો.

नव : दश : ત્રીન ચાર પ્રમાણે કરો.

ग्यारह : बारह : પાંચ છ પ્રમાણે કરો.

૨૪. उलटी तराह

હોશ-ચારની સ્થિતિ ઉપરના દાવ પ્રમાણે.

एक : दाया हाथे पीछ पाछगथी पीछे एक लछ दाया हाथ छाती सामे लावो. અને તે જ વખતે જમણા હાથને નીચેથી ઝોલો આપી ઘૂંટણ પાસે થઈ જમણી આળુ સીધો લ'આવી દેવો.

दो : दाया हाथने दाया आलु ખેંચવો. (નીમ વજેદાર કમ દો પ્રમાણે.)

तीन : चार : કમ એક દો પ્રમાણે જમણી આળુથી કરો.

૨૫. चोरक

આ દાવમાં મગદળ હોશ-ચારની સ્થિતિ રહેશે.

૧૬ : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી જને હાથને છાતી સામે સીધા લાંબાવી નીચેથી ડાબી બાજુથી ઝોલો આપતાંની સાથે ડાબા પગે ફેફડા લઈ ધૂમનવ કરે.

દો : ધૂમનવ થયા પછીથી ત્યાં ને ત્યાં ઊભા રહી જને હાથે ડાબી બાજુથી પીઠ પાછળ અધુરું ચક્ર લેવું.

ત્રીન : **ચાર :** જમણી બાજુ ગએલું અધુરું ચક્ર નીચેથી ડાબી બાજુ લાવતાં જમણી બાજુએ ફરતાં પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ પોણા ચક્રે મૂકી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું. આ પ્રમાણે ચારે દિશામાં દાવ કરવો.

૨૬. બુહેરી ચાલ

૧૬ : દો : યોગજ્ઞના ક્રમ એક દો પ્રમાણે કરે.

ત્રીન : આ વખતે જમણી બાજુએથી ફરતાં મગદળને પીઠ પાછળથી ડાબી બાજુએ લાવતાં પાછળનો જમણો પગ ઉઠાવી મૂળ દિશામાં આવવું. આ વખતે ડાબો પગ અદ્ધર રહેશે અને જને હાથ માથા ઉપર સીધા રહેશે.

ચાર : અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ પવિત્રામાં આગળ મૂકી દેવો. અને માથા ઉપર રહેલા જને હાથને હોશ-યારની સ્થિતિમાં છાતી સામે લાવી દેવો. આ પ્રમાણે આ દાવ ચાલુ રાખવો.

મગદળ

ચતુર્થ વર્ધ

૧. મિલ્લત એક

એક : દો : ત્રીન : ચાર : પાંચ : છ : બાહુ શિરી દોનો દાવ
એ વાર કરવો.

સાત : આઠ : ઝોકદાર એક કરો.

નવ : દસ : વજેદાર સીધીનું આખું ચક લઈ દશમા હાથે બન્ને
હાથ ઉપર લાંબાવી માથા ઉપર બન્ને મગદળનો અવાજ કરો.

ગ્યારહ : બારહ : તેરહ : બાહુ શિરી દોના ત્રણ વાર કરો.

ચૌદ : બન્ને હાથ માથા ઉપર સીધા કરી ફરીથી મગદળનો અવાજ કરો.

પંદ્રહ : ઉપરના બન્ને હાથ ખેંચી લઈ બાહુ શિરીની હેશ-ચારની
સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૨. મિલ્લત દો

એક : દો : ત્રીન : ચાર : વજેદાર બેલટીનાં એ આખાં ચક લેવાં.

પાંચ : છ : બેલટે ઝોક એક કરો.

સાત : આઠ : વજ્રેદાર ઊલટીના બે હાથ કરો.

નવ : દશ : ગ્યારહ : ચારહ : ઊલટે ઝોક લપેટ પ્રકાર એક કરો.

તેરહ : હોશિ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૩. મિલ્લત ત્રીન

પ્રક : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકી જમણા પગના ઢીંચણ પર ખેસી જાઓ. તે જ વખતે બન્ને હાથ પીઠ પાછળથી બગલમાં નાખો.

દો : બેઠકની સ્થિતિમાં રહી, બન્ને મગદળ બગલમાંથી કાઢી આગળથી બગલમાં નાખો.

ત્રીન : ફરીથી પાછળથી બગલમાં નાખો.

ચાર : પાંચ : પાછળની બગલમાંથી મગદળ કાઢી, આગળ બાવી બહારથી બે સાદીની લપેટ આપો.

છ : સાત : ઊભા થતાંની સાથે જમણો પગ એક કદમ આગળ મૂકો. ને તે જ વખતે બન્ને હાથને નીચેથી ઝોલો આપી ઘૂમ-જવ કરો. આ વખતે ડાબો પગ પાછળ મૂકી દો, અને મગદળને પાછળથી બગલમાં નાખી ડાબા પગના ઘૂંટણ પર ખેસી જાઓ.

આઠ : નવ : દશ : ગ્યારહ : ચારહ : ઉપરના ક્રમ દો, ત્રીન, ચાર, પાંચ પ્રમાણે કરો.

તેરહ : હોશિ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૪. મિલ્લત ચાર

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : ઝોલા એકનો દાવ બે વખત કરો.

પાંચ : છ : ડાબી બાજુ હાથ લંબાવી મગદળને બહારથી બે સાદીની લપેટ આપો.

સાત : આઠ : ઝોલા એકનો દાવ કરો.

નવ : દશ : કમ પાંચ છ પ્રમાણે બે લપેટ આપો.

ગ્યારહ : બારહ : ઝોલા એકનો દાવ એક વખત કરો.

તેરહ : ચૌદહ : કમ નવ દશ પ્રમાણે બે લપેટ આપો.

પંદ્રહ : સોલહ : દોનો લપેટ માફક નીચેથી બે આખાં ચક્ર લેવાં.

સત્રહ : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૫. મિલ્લત પાંચ

૧૬ થી ૨૩ : કલાઈ લપેટ દો કરો.

ગ્યારહ : બારહ : તેરહ : વજેદાર એક એકના ત્રણ હાથ લેા.

ચૌદહ થી અઠારહ : ચોરખની માફક ફૂદી બીજી દિશામાં દાવ શરૂ કરો. આ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.

૬. મિલ્લત છ

૧૬ : દો : ત્રીસ : ચાર : દોનો લપેટ કરો.

પાંચ : છ : સાત : આઠ : નવ : દશ : ગ્યારહ : સરતા ઝોલા કરો.

બારહ : તેરહ : ગોલ જોડીનો એક પવિત્રો આગળ જાઓ.

ચૌદ : પંદ્રહ : ગોલ જોડીનો એક પવિત્રો તે રીતે પાછા આવો.

સોલહ : સત્રહ : અઠારહ : ઉઝિસ : બીસ : પક્કીસ : બાર્સ : ફેકન મોંઢાકસી તરાઈ એક બાજુ કરો.

તેવીસ : થી ઉમ્મત્રિસ : ફેંકન મોંઢાકસી તરાઈ જમણી બાળુ કરો.
અને હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૭. મિલ્લત સાત

૧૬ થી આઠ : બેઠે ઝોક લપેટ ત્રીન કરો.

૧૭ થી બારહ : બે વખત બેઠે ઝોક કરો.

તેરહ : ચૌદહ : ડાબો પણ જમણી બાળુ અડધે ચક્રે મૂકતાંની
સાથે પાછળની દિશામાં ઝોકદાર કરવો.

પંદ્રહ થી બાવીસ : ડાબો પગ ઉઠાવી પાછળથી ડાબી બાળુ મૂકતાં
બેઠે ઝોક લપેટ ત્રીન કરો.

તેવીસ : થી ઉમ્મત્રિસ : વળેદાર બેઠીનાં બે ચક્ર લો.

સંગીત મગદળ

કૂચ સારીગમ

સાધ સાધ સાધ પધનીસા રેની રેની રેની ધની સારી સાધ
સાધ સાની ધપમ પધનીસા ધનીસારે સાસાસા.

સાસાની સારે સાની ધની ધની સાની ધધ-પધની સા રેનીસા
ધધ પધની પ પપ ધધ, પધનીસા નીનીની મમ ગમપધ પપ મપ-
ધની ધધ, પાનીસા રેનીસા સારીગમ ગમપધ મપધની પધનીસા
ધની સારે સા સા સા.

સારીગમ

દાવ

૧	૨	૩	૪	
સા-સા	ગ-ગ	રે-રે ●	સા-	ડામો પગ ડાળી બાજુ મૂકી વજેદાર સીધીના ૪ હાથ.
મગરે	મગરે	પમગ	રે	બન્ને હાથે સાથે પીછે ચઢના ૪ હાથ.
પમગ	મગરે	ગરેસા	સા-	ડામો હાથ પાછળ વાળી ઝોક- દારના ૪ હાથ.

સારેગમ	રે-	રેગમપ	સા-	જમણો હાથ પાછળ નાખી ઊલટે ઝોકના ૪ હાથ.
સા-સા	પમગ	રે-રે	સા-	ઊલટે કમાનના ૪ હાથ.
સારેસા	રેગરે	ગમગ	મપસ	જમણી બાજુ ફરી પવિત્રો લધ ચાર સીધી લપેટ.
સા-સા	સા-સા	પ-પ	સા-	સામે આવી જમણી બાજુથી ઝોલાના ૪ હાથ.
સારેસા	રેગરે	ગરગ	મપમ	જમણી બાજુ ફરી પવિત્રો લધ ઝોલો લેવો અને લપેટ ૩ લેવી.
સાસા	સાસા	પ-પ	સા	સામે આવી ડાબી બાજુથી ઝોલાના ૪ હાથ લેવા.
સાસારે	ગગ	રેરેગ	મ-મ	જમણો હાથ હોશ-ચારમાં રાખી ડાબા હાથ કમાનદારના ૪ હાથ
સાસારે	ગ-ગ	રેરેગ	મ-મ	ડાબો હાથ હોશ-ચારમાં રાખી જમણા હાથે કમાનદારના ૪ હાથ
મગરેસા	ગરેસાની	સા-સા	સા	બાહુશિરી દોના ૪ હાથ કરવા. બાહુશિરી દોનો દાવ ૩ વખત
સાનીધપ	નીધપમ	ધપમગ	પમગરે	છેલ્લી વખતે ચોકડી નહિ પાડતાં
મગરેસા	ગરેસાની	સા-સા	સા	મગદળ હોશ-ચારમાં આવી જવું તથા ડાબો પગ જમણા પગ સાથે મૂકી દેવો.

٤٥

દંડ

હોશિયારની સ્થિતિમાં હોધએ તેમાંથી એક પર આવીને દંડ કાઢવાની સ્થિતિમાં આવવાનું છે.

દંડકે ઢિચે બેઠક

પગના પંજ પર એક લેવી અને એ હાથ બન્ને પગની અંદરની બાજુએ રાખવા. આ સ્થિતિ દંડકે ઢિચે એકકની છે.

દંડ હોશ-યાર

આ હુકમ મળે કે બન્ને પગના પંજ ઉઠાવી પાછળ બને તેટલા નાખવા. બન્ને હાથ અને પગ વચ્ચે ૧૮ ઇંચનું અંતર રાખવું. મોટે ભાગે દરેક દંડમાં દંડ કાઢતા પહેલાં આ સ્થિતિ હોશ-યારની હોય છે. એ હાથ અને એ પગ પર શરીર હશે. પીઠનો ભાગ જાંચો અને સૌથી જાંચો પૂઠનો ભાગ નીકળેલો હશે અને લગભગ કમાન જેવો આકાર શરીરનો થશે.

પ્રથમ વર્ષ

૧. સાદા દંડ

પ્રક્ર : હાથને કાણીમાંથી વાળી છાતીને આગળ લાવી જમીન પાસે થઈ ડોક અને છાતીને આગળ લાવવી. અને હાથ સીધા રહેશે.

પગનો આખો ભાગ જમીનથી ત્રણ ઈંચ ઊંચો સમાંતર રહેશે.
કમરમાંથી શરીર ઉઠાવી ડોકનો ભાગ સીધો ઊંચો રહેશે.
બંને હાથ સીધા રહેશે.

દો : શરીરને પાછું ઊઠાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

૨. સીનાકસી

एक : સાદા દંડના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

दो : દાઢીને નીચે અને તેટલી લાવી ખૂબ છાતીના ભાગ પર દબાવવી.

तीन : છાતી પર દબાવેલી દાઢી ઉઠાવી હતા તેમ.

चार : સાદા દંડની પેઠે હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૩. ગર્દન કસી

एक : સાદા દંડ ક્રમ એક કરો.

दो : ડાબી બાજુ ડોકી ફેરવો.

तीन : ફેરવેલી ડોકી સીધી કરો.

चार : જમણી બાજુ ડોકી ફેરવો.

पांच : ફેરવેલી ડોકી સીધી કરો.

छ : ડોકીને ઉપર ગરદન પાછળ લઇ દબાવો.

सात : ગરદન પાછળ લીધેલી ડોકી સીધી કરો.

आठ : સાદા દંડની પેઠે હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવો.

૪. હથેલી વંદ

આ દંડમાં પહેલાં જમણી હથેળીને ૯૦ અંશને ખૂણે ડાબી બાજુ ફેરવો અને ડાબી હથેળીને જમણી બાજુ ફેરવો એટલે આંગળાં અંદરથી સામસામી આવશે. આ રીતે હથેળીઓ આવે એટલે 'સાદો દંડ' કરો.

૫. પાંચકસી એક

ડાખા પગને જમીનથી અક્કર ૬ ઈંચ રાખીને સાદો દંડ કાઢવાથી આ દંડ થાય છે. એ જ રીતે જમણો પગ અક્કર રાખી દંડ કાઢવો. અને વારાફરતી પગ બદલતા રહેવું.

૬. પાંચકસી દો

જમણા પગની પાછળના ભાગમાં ડાખા પગને ઉડાવી સીધો ને સીધો રાખી ડાખા પગનો અંગૂઠો તથા આંગળીઓ મૂકી સાદો દંડ કાઢવો.

એ જ પ્રમાણે જમણો પગ મૂકી દંડ કાઢવો અને વારાફરતી પગ બદલતા રહી દંડ કાઢવો.

૭. વીંછી દંડ

ડાખો પગ વીંછીના આંકડાની પેઠે ઊંચો રાખીને સાદા દંડની પેઠે જ આ દંડ કાઢવો. અને બંને પગ વારાફરતી વીંછીના આંકડાની પેઠે ઊંચો રાખીને દંડ કાઢવો.

૮. મુટન દંડ

હોશ-ચારની સ્થિતિમાં હોય તેમાંથી બંને પગના ઘૂંટણ જમીનને ટેકવીને સાદા દંડ જે રીતે કાઢીએ તે જ રીતે કાઢવા. ઘૂંટણ બંધો વખત જમીનને ટેકવેલા રહે.

૯. હોર દંડ

લક્ષ : સાદા દંડનો ક્રમ પહેલો કરો.

નો : શરીર ઊંચું કરી પગ ને હાથ જગાએ હોય ત્યાં રાખી પગને ઢીંચણ-માંથી બંને પગને વાળીને શરીરને જેટલું પાછળ ખેંચાય તેટલું ખેંચો.

૧૦. મયુર વંદ

પ્રક : સાદા દંડનો ક્રમ પહેલો કરો.

દ્વો : ડાબો પગ ઉઠાવી વચ્ચે મૂકવો અને જમણા પગનો ઘૂંટણુ જમીનને ટેકવવો.

ત્રીન : પગ ટેકવેલા હોય તે કાયમ રાખી હાથ ઉઠાવી શરીરને કમર પરથી સીધું કરી અને હાથ પોતપોતાની આંખોએ ખભાની આંખમાં રાખી છાતી તથા ડોકને પાછળ નમાવાય તેટલી નમાવો.

ચાર : પાછા ક્રમ દોની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

પાંચ : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આ દંડમાં પગને વારાફરતી બદલવાના છે.

૧૧. નમસ્કાર વજે

હોશ-યારની સ્થિતિ સાદા દંડની પેઠે જ, પણ પગ છૂટા રાખવાને બદલે અને પગ જોડેલા રાખવા.

પ્રક : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

દ્વો : અને પગ ઉઠાવી અને હાથની અંદર પગના પગ પર આવીને ખેસાય તે રીતે અંદર કૂદકો લો.

ત્રીન : સીધા ટટાર ઉભા થઈ જાઓ.

ચાર : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકો પછી તરત ડાબા પગની સાથે જમણો પગ મૂકો.

પાંચ : શરીર સીધું ટટાર રાખી છાતી આગળ અને હાથ જોડી નમસ્કાર કરવા.

હ : નમસ્કાર કરેલા હાથ ઝોડી દો.

સાત : કમ ચાર પ્રમાણે બંને પગ વારાફરતી એક કદમ પાછળ મૂકો.

આઠ : કમ દોની સ્થિતિ બેઠક પર આવી જાઓ.

નવ : પગ પાછળ નાખી હોશચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૧૨. સૂર્યનમસ્કાર

૧૬ : પગ બેગા તથા શરીર ટટાર રાખી બંને હાથ આગળ બેઠી સીધા ઉભા રહો. શરીરને બંને તેટલું ઉંચે ખેંચો અને શ્વાસ પૂરેપૂરે અંદર લ્યો.

૧૭ : પછી બંને હાથ ઉંચે લઈ કમ્મરમાંથી શરીર વાળી હાથની લથેળીઓ પગની પાસે જમીન પર ચપટ મૂકો અને માથું બંને તેટલું અંદર લઈ નાક ઢીંચણને બંને તો અડકાડો.

૧૮ : શ્વાસ અંદર લઈ ડાબા પગને ઢીંચણમાંથી વાળી જમણા પગને ઉડાવી ઢીંચણમાંથી વાળ્યા વીના પાછળ સીધો બંને તેટલો દૂર જમીન પર મૂકો અને ગરદન તથા છાતી ટટાર રાખી નજર સામે રાખી શ્વાસને અંદર રોકી રાખો.

૧૯ : ડાબા પગને ઉડાવી જમણા પગની સાથે જમીન પર મૂકો અને કમ્મરનો ભાગ ઊંચો ઉડાવો : બંને પગ જમીન પર ચપટ મૂકવા અને એડીનો ભાગ પૂરેપૂરે જમીનને અડકાડવા ચત્ન કરો.

૨૦ : હાથને કાણીમાંથી વાળો અને શરીરને ધીરે ધીરે જમીન પર લઈ જાઓ. આ વખતે કપાળ, નાક, છાતી, ઢીંચણ તથા પગના પંજા જમીનને અડકાડો, પણ પેટને જમીનથી જેટલું બંને તેટલું ઊંચું રાખો.

છ : હાથ સીધા કરી શ્વાસ અંદર લેતા જઈ માથાને તથા છાતીને જોડે લઈ છાતીને આગળ આવવા દે તથા માથાને પાછળ નાખી નજર ઉંચે લઈ જાયો.

સાત : ઉપરની સ્થિતિમાંથી ધીરે રહીને સ્થિતિ ચારમાં આવી જાયો.

આઠ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી ધીરે રહીને સ્થિતિ ત્રણ પ્રમાણે આવે.

નવ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી સ્થિતિ બે પ્રમાણે આવે.

દશ : ઉપરની સ્થિતિમાંથી એકની સ્થિતિમાં હાથ જોડી ઉભા થઈ જાયો.

દંડ

દ્વિતીય વર્ષ

૧. સીધા દંડ

આ દંડ વખતે આખા શરીરને સીધું (એક લાકડીની પેઠે) રાખવાનું છે.

एक : શરીર સીધું રાખીને હાથ કાણીમાંથી વાળી જાતીને ઠેઠ જમીન સુધી નીચે લઈ જાઓ.

दो : જે રીતે શરીર નીચે આણ્યું, તે રીતે ઊંચે લઈ જાઓ.

૨. ફંડ જોર

સાદા દંડ એક સાથે જેટલા નીકળે તેટલા કાઢ્યા કરવાના.

૩. બેવડ દંડ

एक : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो : જે રીતે શરીરને લાવેલા, તે જ રીતે જાતીને નીચે લઈ આખા શરીરને પાછું લઈ હોશન્યારની સ્થિતિમાં આવો.

૪. કલાર્દ દંડ

જમણા હાથે ડાબા હાથનું કાંડું પકડો. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછીથી સાદો દંડ કાઢો. એ રીતે વારાફરતી હાથની બદલી કરી અવર નવર કાંડાં પકડી દંડ કાઢવાના છે.

૫. પંજા દંડ

અન્ને હાથનાં પાંચ આંગળાં જમીન ઉપર ટેકવવાં. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી સાદો દંડ કાઢો.

૬. સરક દંડ

દંડકે લિયે બેઠક : આ હુકમ આપીને આ દંડ માટે હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવવાના છે.

एक : પગને ઉછાળી પાછળ નાખી સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

दो : પગને પાછળથી ઉઠાવી એકકની સ્થિતિમાં આખા શરીરને લાવી દેવું.

૭. વજ્રાંગ દંડ

एक : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो : મથૂર દંડમાં પગ એ હાથ વચ્ચે મૂકી અન્ને હાથને ખભાની બાજુમાં રાખી કમરની ઉપરનો ભાગ સીધો કરતા તે પ્રમાણે કરીને વધારામાં છાતી તથા ડોકનો ભાગ પાછળ નમાવાય તેટલો નમાવવો.

૮. જૂટ દંડ

एक : ડાબા પગને ઉઠાવી ઢીંચણમાંથી વળવા દષ્ટિ હાથની પાછળ હાથની નજીક મૂકીને સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

દો : ડાખા પગને ફૂદાવી અસલ જગાએ મૂકવો અને જમણા પગને ઉદાવી જમણા હાથની પાછળ હાથની નજીક મૂકીને સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરવી.

આ પ્રમાણે પગની હેરફેર કરીને દંડ કાઢવાનો ચાલુ રાખવો.

૧. સર્પ દંડ એક

એક : સાદો દંડ કાઢે તે રીતે કાઢતાં છાતી જમીનની પાસે આવે અને આખું શરીર જમીનની સમાંતર રાખવું.

દો : ઉપરની સ્થિતિમાં શરીર રાખીને ડાખો હાથ આગળ મૂકવો.

ત્રીજ : જમણો હાથ આગળ મૂકવો.

ચાર : ડાખો હાથ આગળ મૂકવો.

પાંચ : છ : સાત : એ પ્રમાણે ડાખો, જમણો અને ડાખો - એમ હાથ પાછળ મૂકી પાછા જવું.

આઠ : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા પૂરી કરવી.

નવ : સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરવી.

૧૦. આરામરૂ એક

એક : સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવો.

દો : ડોકને ડાબી બગલમાં અને તેટલી અંદર જવા દો.

ત્રીજ : ડોક અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

ચાર : ડોકને જમણી બગલમાં અને તેટલી અંદર જવા દો.

પાંચ : ડોક અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

છ : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

સાત : સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરવી.

૧૧. અંગૂઠા પકડ એક

એક : સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવી જાયો.

દો : ડાબો હાથ ઉઠાવી બધું વજન જમણા હાથ પર રાખી ડાબા હાથે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડો. પગ હોય ત્યાં જ રાખવા.

ત્રીન : ડાબા હાથને પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

ચાર : જમણો હાથ ઉઠાવી બધું વજન ડાબા હાથ પર રાખી જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો. પગ હોય ત્યાં જ રાખવા.

પાંચ : અસલ સ્થિતિમાં આવી જાયો.

છ : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

સાત : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

૧૨. અંગૂઠા પકડ દો

એક : સર્પ દંડની પ્રથમ સ્થિતિમાં આવી જાયો.

દો : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ ઉપર ચઢીને જમણી બાજુ મૂકો તથા ડાબો હાથ ઉઠાવી શરીર જમણા હાથ પર રાખી ડાબા હાથે જમણા પગનો અંગૂઠો પકડો.

ત્રીન : ડાબા પગને તથા ડાબા હાથને અસલ સ્થિતિમાં લાવો.

ચાર : જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગ ઉપર ચઢીને ડાબી બાજુ મૂકો તથા જમણો હાથ ઉઠાવી શરીર ડાબા હાથ પર રાખી જમણા હાથે ડાબા પગનો અંગૂઠો પકડો.

પાંચ : અસલ સ્થિતિમાં આવો.

છ : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા પૂરી કરો.

સાત : હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

દંડ

તૃતીય અર્ધ

૧. પલટ દંડ

एक : दो : सरक દંડ કરો.

तीन : જમણી આભુથી શરીર ફેરવાવેને ધૂમન્ગવ કરી મોં તથા શરીર ઊલટી દિશામાં ફેરવી સરક દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

चार : सरक દંડની બીજી ક્રિયા કરો.

એ રીતે દિશા અદલીને પલટ દંડ આણુ રાખવા.

૨. સાફસુફ દંડ

एक : सादा દંડની પહેલી ક્રિયા કરો.

दो : અન્ને પગને ઉઠાવી અન્ને હાથ ઉપર વજન આપી અન્ને પગને અન્ને હાથ વચ્ચે થઇને અંદરથી આગળ લાવી આગળ સીધા જમીન પર મૂકવા.

तीन : પગને જે રીતે લાવેલાં તે રીતે પાછળ લઈ જઈ સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા કરવી.

चार : ક્રમ દો પ્રમાણે.

આ રીતે દંડ આણુ રાખવા.

૩. ચક્ર દંડ

एक : સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરો.

दो : જમણા પગ ઉઠાવી તેના પર બેડક લઈ ઠીંગણનો ભાગ બન્ને હાથ વચ્ચે આવે તે રીતે મૂકો.

तीन : ડાબો પગ સીધો ને સીધો રાખી ચક્ર લેવાનું શરૂ કરવું.
ડાબો પગ ચક્ર લે તે વખતે હાથ વારાફરતી ઉઠાવવા પડશે તથા જમણા પગની નીચેથી ડાબો પગ લઈ અસલ સ્થિતિએ લાવવો અને જમણા પગને ઉઠાવી અસલ સ્થિતિએ લાવવો. બન્ને પગ અસલ સ્થિતિએ આવી નવ કે તરત સાદા દંડની પ્રથમ ક્રિયા કરવી. ઉપરની બધી ક્રિયાઓ જમણા પગે ચક્ર લઈને કરવી. એમ વારાફરતી બન્ને પગે ચક્ર લઈને આ દંડ કાઢવો.

४. सर्प दंड दो

एक : સર્પ દંડનો પહેલો ક્રમ કરો.

दो : ડાબો હાથ આગળ લઈ ડાબો પગ જમણા પગ ઉપરથી લઈ જમણી બાજુએ મૂકો.

तीन : જમણો હાથ આગળ મૂકો તે જ વખતે ડાબો પગ અસલ જગ્યાએ લાવી જમણો પગ ડાબા પગ ઉપર થઈ ડાબી બાજુએ મૂકો.

चार : ક્રમ દો પ્રમાણે કરો.

पांच : છ : સાત : ક્રમ દો, ત્રીન, ચાર પ્રમાણે હાથ વડે તથા પગ વડે ક્રિયાઓ કરવાની છે. પણ આગળ જવાને બદલે પાછળ જવાનું છે એટલે હાથ આગળ મૂકવાને બદલે પાછળ મૂકવાના છે.

आठ : સાદા દંડની પહેલી ક્રિયા પૂરી કરો.

नव : સાદા દંડની બીજી ક્રિયા કરી હોશ-ચાર થઈ જાઓ.

૫. એક હાથે દંડ

એક હાથે શરીરને ટેકવી સાદો દંડ કાઢવો. તે વખતે બીજો હાથ બરડા પાછળ રાખવો. હાથ વારાફરતી બદલવા.

૬. અર્ધાંગ દંડ

આ દંડમાં એક હાથને બરડા પાછળ રાખવો અને બીજા હાથે શરીર ટેકવવું તથા જે બાજુનો હાથ ટેકવેલો હોય તે બાજુનો પગ અદ્ધર રાખવો અને બરડા પાછળ રાખેલા હાથ બાજુનો પગ જમીન પર ટેકવેલો રાખવો. એટલે કે એક બીજાથી ઊલટા હાથ પગ જમીન પર રહેશે અને અદ્ધર રહેશે. આ હાથ પગ બદલતા રાખવા. આ સ્થિતિમાં આવ્યા પછી સાદો દંડ કાઢવો.

૭. કમાન દંડ

પ્રક : દો : સાદા દંડની બન્ને ક્રિયા કરો.

પછીથી માથું ડાબી બગલની અંદરથી નાખી ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગની ઉપરથી આગળ મૂકવો અને એ રીતે એમ ગોળ ચક્કર ફરતા જવાનું છે. અને ચક્કર પૂરું કરી અસલ જગાએ આવી સાદો દંડ કાઢવો અને હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જવું.

આ દંડ ઘણો કઠણ છે.

૮. ચિત્ત પલટ

કમાન દંડમાં ચક્કર આપું ફરવાનું છે, તેને બદલે અડધું ચક્ર ફરવું.

પછીથી બન્ને પગને આકાશ તરફ ઊઠાળી અસલ જગાએ આવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવવું.

આ દંડ ધણો કડણ છે. કૂદકો લેતાં નાક છૂંદાઈ જવાનો પણ ભય છે.

૯. રામમૂર્તિ

આ દંડમાં સીધા સૂઈ જઈને હાથ આગળ લંબાવવા અને જોટલા આગળ ખેંચાય તેટલા ખેંચવા. હથેળી નીચે રાખવી. પગનાં આંગળાં પણ પાછળ ખેંચાએલાં રાખવાં. પછી એ સ્થિતિમાંથી જ હાથ અને પગનાં આંગળાં પર આખા શરીરનું વજન આપી આખું શરીર જમીનથી સહેજ અદ્ધર કરવું.

૧૦. ફીલાલ જોર સીધે

આ દંડ દિવાલ અગર ભીંત હોય ત્યાં કરી શકાશે. પ્રથમ દિવાલ તરફ પૂઠ રાખીને ખેંસવું. પછી બન્ને પગને કૂદાવી દિવાલ ઉપર ટેકવવા, એટલે છાતી દિવાલ તરફ રહેશે. ત્યારપછી હાથને કાણીમાંથી વાળી ધીરે ધીરે દંડ કાઢીએ તે પ્રમાણે નીચે આવવું, અને પાછા ધીરે ધીરે ઉપર જવું. એ પ્રમાણે ચાલુ રાખવું.

૧૧. દિવાલ જોર ઉલટે

પીઠ દિવાલ સાથે રહે તે પ્રમાણે હાથ જમીન પર ટેકવી પગ કૂદાવી દિવાલ પર ટેકવવા. પછી હાથને કાણીમાંથી વાળી પગને ધીરે ધીરે દિવાલ પર નીચે ખસેડવા અને હાથ સીધા થતાં પગ ઉપર લઈ જવા.

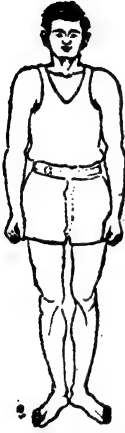
૧૨. વૃક્ષ દંડ

દિવાલ જોર ઊલટે પ્રમાણે જ પણ દિવાલનો ટેકો સીધા વિના આ દાવ કરવો.

બેઠક

બેઠક

પ્રથમ વર્ષ



સૂચના:- બેઠકમાં બંને પગની એડી વચ્ચે ચાર ઈંચ જેટલું અંતર રહે અને બંને અંગૂઠા વચ્ચે દશ ઈંચ જેટલું અંતર રહે તે પ્રમાણે બેસા રહેવું. હાથની મુઠી-વાળેલી રાખવી. આ બેઠકની હોશ-ચારની સ્થિતિ રહેશે.

આકૃતિ નં. ૧ હોશ-ચારની સ્થિતિ છે કેર એટલે કે બેઠકમાં પગ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પહોળા રાખવા.

૧. સહી બેઠક

ઘટક : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી સહેજ પાછળ હાથ લઈ જઈ પાછા આગળ ઝોલો આપતાં હાથને આગળ છાતી સામે લાવતાં ઘૂંટણમાંથી પગ વાળીને બેસવું. બેસતી વખતે બંને પગ જે સ્થિતિમાં હોય તે પ્રમાણે જ રાખવા. એટલે જમીન નેડે ચોંટાડેલા રાખવા.

દો : બેઠકમાંથી ઊભા થતાંની સાથે જ બંને હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને તરત જ છાતી આગળથી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં લાવી દેવા. હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચતી વખતે આંચકા આપવો નહિ. ઉઠતી વખતે પણ પગને જમીન સાથે બરાબર ચોંટાડેલા રાખવા.

૨. પંજા બેઠક

પ્રક : ખડી બેઠકના ક્રમ એક પ્રમાણે બેસવું. પરંતુ બેસતી વખતે એડી ઉંચી કરી પગના પંજા ઉપર બેઠક લેવી.

દો : ખડી બેઠકના ક્રમ દો પ્રમાણે ઊભા થવું અને એડી જમીન પર મૂકી દેવી.

૩. મચુર બેઠક

પ્રક : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી ડાબા પગ એક કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જ હાથને પાછળથી ઓલો આપી બંને હાથને ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને પવિત્રો સહેજ ઝૂકાવવો.

દો : જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ઘૂમ-ગતવ કરી હાથને પાછા પાછળથી ઓલો આપી આગળ લાવી ખભાની બાજુમાં ખેંચવા અને પવિત્રો ઝૂકાવવો. આ પ્રમાણે આ બેઠક ચાલુ રાખવી. દોની સ્થિતિમાંથી ફરતી વખતે ડાબી બાજુથી ફરવું.

૪. પેટ ગુટન

આ બેઠકની હોશ-ચારની સ્થિતિ વખતે બંને હાથ બંને કમ્મર પર મૂકીને ઊભા રહેવું. કમ્મર પર હાથ મૂકતી વખતે હાથનાં આંગળાં પેટ આગળ આવશે. અને અંગૂઠો પીઠ પાછળ રહેશે.

પ્રક : ડાબો પગ ઉઠાવી ઘૂંટણમાંથી પગને વાળી ઘૂંટણ પેટને અડકાડો.

દો : ડાબો પગ જમીન પર મૂકતાંની સાથે જ જમણો પગ કૂદાવી પેટ આગળ ઘૂંટણ અડકાડો. પગને કૂદાવી ઘૂંટણ પેટ આગળ અડકાડવાની ક્રિયા જેમ અને તેમ ઝડપી રાખવી.

૫. ચટકસે

હોશ-યારની સ્થિતિ ઉપરના દાવની ચોથી બેઠક પ્રમાણે રહેશે.

પ્રક : પેટ ગુટન પ્રમાણે ડાબો પગ પાછળ ઉઠાવી પગની એડીને પુટા આગળ અડાડી મૂકી દેવો.

દો : કમ એક પ્રમાણે જમણા પગે.

આ પ્રમાણે બંને પગ વારાફરતી ચાલુ રાખો.

૬. દોડવજે

પ્રક : દો : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી જગ્યા પર જ દોડતા હોય તે પ્રમાણે દોડો અને હાથનું હલનચલન ચાલુ રાખો. જગ્યા પર દોડવાની ક્રિયા પગના પંજા ઉપર કરો અને પગને ઘૂંટણમાંથી ટટાર રાખો. જરા પછ પગને ઘૂંટણમાંથી વળવા ન દેવો.

૭. વિશાફેર

પ્રક : પંજા બેઠકના કમ એક પ્રમાણે બેઠક લો.

દો : એકદમ ઊભા થઇ જાતી સામે બંને હાથ ભેગા કરી તાળી પાડી કૂદકો મારી જમણી બાજુથી ધૂમ-ગવ કરતાંની સાથે જ હાથ છોડી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આ પ્રમાણે બેઠક ચાલુ રાખો. કૂદતી વખતે જમણી બાજુથી ધૂમ-ગવ કરો.

બેઠક

દ્વિતીય વર્ષ

૧. સરક બેઠક

બાલક : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી હાથનો ઝોલો આપતાંની સાથે
બાલક પગ સાથે રાખી એક કદમ આગળ ફૂટી બેઠક લેવી.

બાલક : બેઠકમાંથી ઉભા થતાંની સાથે જ બાલક પગને સાથે પાછળ
ફૂટાવી બાલક હાથ ખભાની બાજુમાં બેઠકી મૂળ સ્થિતિમાં
આવી જાયો.

૨. બેઠક સપાટે

બાલક : ખડી બેઠકનો પહેલો ક્રમ કરો.

બાલક : ઉભા થતાંની સાથે જ બાલક પગને મૂળ સ્થિતિમાંથી પોત-
પોતાની બાજુની દિશામાં ફૂટાવી બાલક પગ વચ્ચે બે ફૂટ જેટલું
અંતર રાખે અને તે જ વખતે બાલક હાથને ખભાની બાજુમાં
બેઠકી.

બાલક : બાલક પગ ફૂટાવી હોશ-યારની સ્થિતિમાં લાવી દો. અને બાલક
હાથને આગળથી નાખી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાયો.

૩. પુટકી એક

એક : પંખ એકના કમ એક પ્રમાણે કરો.

દો : બંને પગ સાથે ફૂદકો લઈ બંને પગની એડી પાછળથી ફુંદાને અડકાડી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવો.

૪. પુટકી દો

એક : પુટકી એકના દો કમ પ્રમાણે કરો.

દો : પુટકી એકના એક કમ પ્રમાણે કરો.

ત્રીન : પુટકી એકના દો કમ પ્રમાણે કરો.

૫. જલદ્ બેઠક

આ દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી કમ્બરમાંથી વાંકા વળી બંને પગની આગળ બંને હાથ મૂકવા. હાથ અને પગની વચ્ચે એક ફૂટ જેટલું અંતર રાખવું. પગ ઘૂંટણમાંથી ટટાર રહેશે.

એક : બંને પગ ઘૂંટણમાંથી વાળી હાથ જમીન પર રાખવા અને ડાબો ઠીંચણ ડાબા હાથની ડાબી બાજુ અને જમણો ઠીંચણ બે હાથ વચ્ચે આવે તે પ્રમાણે બેઠક લો.

દો : આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

ત્રીન : જમણો ઠીંચણ જમણા હાથની જમણી બાજુ અને ડાબો ઠીંચણ બે પગની વચ્ચે આવે તેમ બેઠક લો.

ચાર : આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

વાશકરતી ઠીંચણ બે હાથ વચ્ચે આવ્યા કરશે.

૬. લહેરા ઇક :

આ દાવમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે.

જમણા પગને ઘૂંટણમાંથી વાળી જમણા પગના પંજા ઉપર બેઠક લો. અને ડાબો પગના ઘૂંટણ નજીક સીધો જ મૂકી દો અને બંને હાથ બંને પગની જાંઘ પર હાથના પંજા ખુલ્લા રાખી મૂકવા. બેઠકની સ્થિતિ લેવાની છે.

ઇક : ઉપર જણાવેલી હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી ફેફકા લઈ જમણો પગ આગળ અને ડાબો પગ પાછળ જાય તે રીતે ફેફકાને મૂકો. હાથની સ્થિતિ કાયમ રાખો.

દો : ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ લઈ જાઓ.

આ બેઠકમાં ફેફકા લઈને પગ આગળ પાછળ લેવાનો છે. બેઠકની સ્થિતિ કાયમ રાખીને.

૭. લહેરા દો

ઇક : લહેરા એકના દાવ પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી જમણી બાજુથી ધૂમ-ગવ કરો. બંને હાથ બંને જાંઘ ઉપર જ રાખો.

દો : જે પ્રમાણે ગયા તેમ પાછા અસલ સ્થિતિમાં એટલે આ દાવની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

દો વખતે ડાબી બાજુથી ધૂમ-ગવ થશે અને એક વખતે જમણી બાજુથી.

તૃતીય વર્ષ

ખેડક

૧. ટાંગતોલ

પ્રક : હાથ બાબુ પર સીધા કરી પ્રથમ જમણો પગ જમણી બાબુ કમ્બરની સીધાઇ સુધી સીધો ઊંચો કરતા જઇ ડાબી બાબુ કમ્બરમાંથી નમી ડાબા હાથથી ડાબા પગની આંગળીને અડકે. આ વખતે જમણો પગ કમ્બરની સીધી લીટીમાં આવશે.

નો : હાથ અને પગ બાબુમાં લાવી હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

તીજ : ચાર : ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાબુ વાંકા વળી કરો.

૨. નીમલમલી

આ ખેડક કોઇ થાંભલા આગળ અથવા દિવાલ આગળ કરવી.

પ્રથમ બન્ને હાથથી છાતીની સીધી લીટીમાં થાંભલા અગર દિવાલને પકડી ઊભા રહેવું. આ પ્રમાણે આ ખેડકની હોશ-ચારની સ્થિતિ આવશે.

પ્રક : હાથને કાયમ રાખી ઘૂંટણમાંથી પગ વાળી અર્ધી બેઠક લો.
ખુરશીનો આકાર થશે.

દો : આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાં પૂરેપૂરા ન આવવું.

૩. જાડીસ્ત્રમલી

આ બેઠક નીમખમલી પ્રમાણે કરવી પરંતુ ઊભા થતી વખતે પૂરેપૂરા ઊભા થવું.

૪. વસકી પ્રક

આ બેઠકમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. પગને ઢીંચણમાંથી વાળી (ખુરશી થાય તેટલા) શરીર ટટાર રાખી બન્ને હાથને આગળ લંબાવી બન્ને હાથની હથેળી બહારની બાજુ રહે તેમ આંગળાંમાં આંગળાં પરોવવાં.

પ્રક : આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી આગે-રૂખ પ્રમાણે ફરી જાઓ. આ પ્રમાણે ડાબી બાજુથી પા ચક્ર લેતાં લેતાં મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ અને મૂળ જગ્યાએ આવી ગયા પછીથી જમણી બાજુથી (દાહિને-રૂખ) ફરવાનું શરુ કરી મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ.

૫. વસકી દો

આ બેઠકમાં હોશ-યારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે.
પગને ઢીંચણમાંથી વાળી બંને હાથને ઢીંચણ પર ટેકવો.

પ્રક : આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી કૂદકો મારી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ તથા ડાબો હાથ કાણીમાંથી

વાળી હથેળી સામી દેખાય તેમ ખબા નજીક લાવો. તેમજ જમણા હાથ જમણા પગની નાંધ પાસે હથેળી પાછળ રહે તેમ સીધા રાખો.

દો : બન્ને પગ ફેદાવી આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

ત્રીન : ચાર : ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુ કરો.

૬. બસકી ત્રીન

પ્રથમ : બસકી દોના ક્રમ એક પ્રમાણે કરો.

દો : ડાબી બાજુ પા અઠ લાઇ આ બેઠકની હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે ચારે બાજુ પૂરી કરી મૂળ જગ્યાએ આવી જાઓ એટલે આ બેઠક પૂરી થઈ ગણાશે.

૭ બસકી ચાર

આ બેઠકમાં ઉપરની બેઠક પ્રમાણે હોશ-યારની સ્થિતિ રહેશે.

પ્રથમ : હોશ-યારની સ્થિતિમાંથી ફેદી ડાબો પગ આગળ અને જમણો પગ પાછળ આવે તે પ્રમાણે પવિત્ર રાખો. અને ડાબો હાથ ડાબા પગની નાંધ ઉપર મૂકો. અને જમણા હાથથી મુઠીવાળી મુઠી જમીન તરફ રહે તેમ અંગૂઠો છાતીને અડકેલો રાખો.

દો : બન્ને પગે ફેદી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

ત્રીન : ચાર : ઉપરના ક્રમ એક દો પ્રમાણે જમણી બાજુ કરો.

લેઝીમ

લેઝીમ

પ્રથમ વર્ષ

૧. સીધી

આ દાવમાં લેઝીમ લપેટની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે રહેશે. જમણા હાથે લેઝીમના લાકડાંનો વચ્ચેનો ભાગ અને લોખંડ વચ્ચેનો ભાગ ભેગા કરી પકડવું.

હોશ-ચાર : આ દાવની હોશ-ચારની સ્થિતિ નીચે પ્રમાણે છે. જમણો હાથ લેઝીમ સાથે માથા ઉપર સીધો કરતાંની સાથે ડાબા હાથે લેઝીમના લાકડાંનો ભાગ વચ્ચેથી પકડી લેા. અને અને હાથ માથા ઉપર બાજુમાં ખેંચેલા રાખો. આ વખતે કાણી પણ ટટાર રહેશે.

બેક : જમણો હાથ સીધો રાખી ડાબો હાથ એટલે કે લાકડાંવાળો ભાગ નીચે ખેંચે અને જમણા હાથના પ્રકોષ્ટ આગળ અડકાડવું.

દો : ડાબો હાથ સીધો કરતાંની સાથે જમણો હાથ નીચે ખેંચે અને ડાબા હાથના પ્રકોષ્ટને અડકાડો.

ત્રીન : ચાર : એક, દો, પ્રમાણે કરો.

૨. આડી એક

ડાયા હાથની મુઠી ચતી રાખી આગળ સીધો કરવો. અને જમણો હાથ છાતી સામે ખેંચેલો રહે તે રીતે લેઝીમ આડી રાખવી.

એક : જમણો હાથ વળેલો છે. તેને ડાયા હાથ જોડે ઘસડતાં આગળ લઈ જવો અને તેજ વખતે ડાખો હાથા છાતી સામે ખેંચો. અને તેજ વખતે ડાખો પગ જમણી બાજુ આગળથી જમણા પગને ફેસ કરી અંગૂઠો જમીનને અડાડવો.

દો : જમણો હાથ પાછો ખેંચી લો અને ડાખો હાથ પાછો સીધો કરવો અને ડાખો પગ જમણી બાજુથી ઉડાવી મૂળ જગાએ મૂકો. આ પ્રમાણે ચાલુ રાખો.

૩. આડી દો

એક : દો : આડી એકના ક્રમ એક દો પ્રમાણે કરો.

ત્રીન : જમણો પગ ઉડાવી ડાયા પગની આગળથી ડાખી બાજુ મૂકો. આ વખતે બંને પગથી ચોકડી પડશે અને જમણો હાથ માથા ઉપર સીધો કરો અને ડાખો હાથ નીચે ખેંચી જમણા હાથના પ્રકોણને અડાડો.

ચાર : જમણો પગ ઉડાવી મૂળ જગાએ લાવો અને તેજ વખતે નીચેનો ડાખો હાથ ઉપરજ સીધો કરો. અને જમણો હાથ નીચે લાવી ડાયા હાથના પ્રકોણને લોખંડની મુઠી સાથે અડાડો. આ પ્રમાણે દાવ ચાલુ રાખો.

૪. નીચે જગે

જમણો પગ પાછળ લઈ પવિત્રામાં ઉભા રહેવું. અને ડાયા હાથનો પ્રકોણ ડાયા પગની જાગ પર રહે અને કમ્મરમાંથી વળેલા રહેવું આ આ દાવની હોશ-ચારની સ્થિતિ છે.

લે ઝી મ - પ્રથમ વર્ષ

પ્રક : જમણો હાથ નીચે લઈ જઈ જમીન તરફ ખેંચો.

દો : નીચે ગયેલો હાથ પાછો ખેંચી હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૫. પવિત્રા

આ દાવની હોશયારની સ્થિતિ નીચે જગે પ્રમાણે રહેશે.

પ્રક : દો : નીચે જગેના પહેલા બે ક્રમ કરો.

ત્રીન : ચાર : ઉભા થઈ સીધીના એક, દો, ક્રમ કરો.

૬. પવિત્રા બદલ

પ્રક : દો : પવિત્રાના એક, દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

ત્રીન : આગળનો ડાબો પગ એક કદમ પાછળ મૂકતાંની સાથે ઉભા થવું અને સીધીનો પહેલો ક્રમ કરો.

ચાર : સીધીનો બીજો ક્રમ કરો.

૭. સલ્લામી

પ્રક : દો : નીચે જગેનાં એક, દો ક્રમ પ્રમાણે કરો.

ત્રીન : ચાર : ઉભા થઈ સીધીના બે વાર કરો.

પાંચ : છ : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી ઘૂમ-ગવ કરો અને તે જ દિશામાં નીચે જગેના પ્રથમ એક, દો, વાર કરો. આ પ્રમાણે ચાલુ.

લેઝીમનો લાકડાનો હાથો પાછળ અને લોખંડનો ભાગ આગળ રહે તે રીતે લેઝીમ ડાબા ખભામાં રાખવામાં આવે છે. (ચિ. ૧) તે લેઝીમ લપેટ કહેવાય છે. બંને પગ ૩૦ અંશને ખૂણે અને હાથ મુઠી વાળી લટકતા રાખવા.

હોશ-યાર

પ્રક : જમણા હાથે લોખંડની સળી પકડવી.

દો : ખભા ઉપરથી લેઝીમ ઉતારી ડાબા હાથે લાકડાનો હાથો પકડી ડાબો
હાથ સીધો રાખી લોખંડની સળી ખેંચેલી રાખો (ચિ નં. ૨)



૮. સીધે જગે



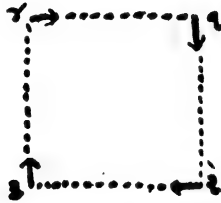
પ્રથમ : હોશ-ચારની સ્થિતિમાંથી બંને હાથ ઢૂંટી પાસે લાવી હાથો અને સળી ઉભાં રાખી બંને હાથ ભેગા કરી દેવા (ચિ. નં. ૩)

દ્વિતીય : લેઝીમ ત્યાં જ રાખી બંને હાથ ખેંચવી.

ત્રીતીય : લેઝીમ છાતી પાસે લાવી ડાબો હાથ અંદર અને જમણો હાથ ઉપર આવે તે રીતે ખેંચો (ચિ. ૪)

ચતુર્થ : ડાબો હાથ ડાબી બાજુ અને જમણો હાથ જમણી બાજુ એ રીતે છાતી પાસે લેઝીમ રાખી ખેંચો. (ચિ. ૩નામાં (ટપકાં પાડી બનાવ્યું છે તેમ) એ રીતે દાવ ચાલુ રાખો.

૨. સીધે જો જગે



સીધે જગેના ચાર વાર પૂરા કરવા. પછી ડાબો પગ એક ડગલું આગળ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની સાથે મૂકતાં જમણી બાજુ ફરી જવું, ત્યાં સીધે જગેના ચાર વાર કરવા. આ રીતે ચારે બાજુ ફરી ચોરસ પૂરા કરી મૂળ જગાએ આવી જવું.

સીધે જગે ૧ જગાએ કરી ડાબો પગ ૨ ની જગાએ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ૨ ની જગાએ મૂકતાં જમણી બાજુ ફરી જશે. એટલે તેનું મોં ૩ સામે આવશે. પછી ચાર વાર પૂરા કરી ડાબો પગ ૩ ની જગાએ મૂકી જમણો પગ તેની સાથે મૂકી ૪ ની તરફ આવશે. તીર તરફ મોં રાખવું.

૧૦. પક્ક જગે



પક્ક : લેઝીમ ડાબી બાજુ રાખી જમીનને સમાંતર રાખી લોદાની સળી વાળો ભાગ પછાડવો. (ચિ. નં. ૫)

દો : લેઝીમ જમણી બાજુ લાવી લોદાની સળી વાળો હાથ ખેંચવો. (ચિ. નં. ૨)

ત્રીન : લેઝીમ છાતી પાસે લાવી લોદાની સળી વાળો હાથ કાણીમાંથી ઉભો રહે અને લાકડું ઉપરથી ખેંચી કાણી તરફ લાવવું. (ચિ. નં. ૬)

ચાર : લોદાની સળી વાળો હાથ ત્યાં ને ત્યાં રાખી લાકડાને ભાગ ઉપર જોડો ખેંચવો. (ચિ. નં. ૬માં ૮૫કાં પાડી બતાવ્યું છે તેમ)

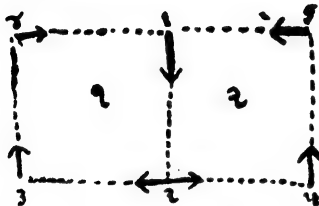
પાંચ : જે જગાએ બીજો વાર કરેલો તે જગાએ લેઝીમ લાવી લાકડાંવાળા ભાગ પર લોદાની સળી વાળો હાથ પછાડો. (ચિ. નં. ૫માં ૨ મૂક્યા છે તે પ્રમાણે)

છ : પહેલી વાર કરેલો તે જગાએ લેઝીમ લાવી સળી વાળો લાથ ખેંચવો. (ચિ પમાં ૧ મૂક્યો છે તે જગાએ)

સાત : ડાબી આંખ વાર ઉઘે કરવો.

આઠ : ડાબી આંખ વાર ઝથો કરવો.

૧૧. ચો જગે



મૂળ જગાએ એક જગેનો આઠ વાર કરવા પછી ડાબો પગ એક ડગલું આગળ મૂકી જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની સાથે મૂકતાં જમણી આંખ ફરી જવું. અને આઠ વાર લેવા. અને એ રીતે બીજો ચોરસ પૂરો કરવો. મૂળ જગાએ આવી ચાર લેવા અને તરત જ જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબો પગ ઉઠાવી જમણો પગ સાથે મૂકતાં તરત ડાબી આંખ ફરી જવું અને આઠ વાર લેવા, તે તે રીતે બીજો ચોરસ પૂરો કરવો. અને મૂળ જગાએ આવી ચાર વાર લેવા.

૧ થી દાવ શરુ કરી ૨, ૩, ૪, ખૂણા ઉપર દરેક જગાએ આઠ વાર લઈ ૧ જગા પર આવશે. ત્યાં ચાર વાર લઈ જમણો પગ આગળ મૂકી ડાબી આંખ ફરી જઈ આઠ વાર કરશે. એ રીતે ૫, ૬, ૭ પર ચર્ચ ફરીથી ૧ પર આવી ચાર વાર લઈ દાવ પૂરો કરવો. તે તરફ મોં રાખવું.

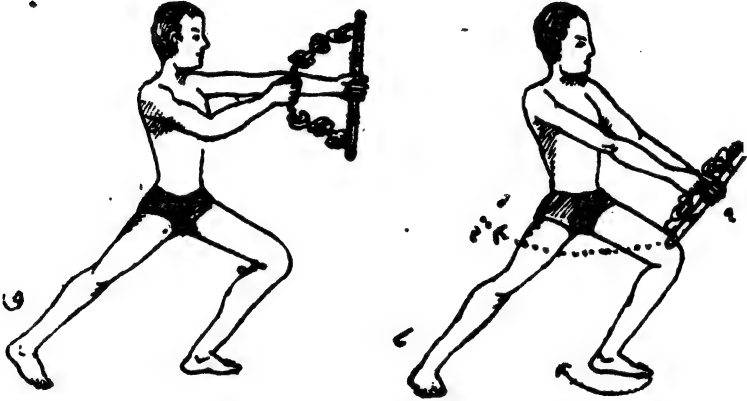
૧૨. ગજવેલ

પ્રક : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકીને એક જગેનો પહેલો વાર કરવો. અને બીજો પગ સાથે મૂકી એક જગેનો બીજો ત્રીજો અને ચોથો વાર પૂરો કરવા.

પાંચ : જમણો પગ એક કદમ આગળ લઇ પાંચમે વાર લેવો, બીજો પગ સાથે મૂકી છ, સાત, અને આઠ વાર તે જ જગ્યાએ પૂરા કરવા.

નવ : એ જ રીતે ડાબો પગ ઉડાવી એક કદમ આગળ મૂકી ચાર વાર પૂરા કરવા. ગયા તે જ રીતે ત્રણ વખત પાછા આવવું. પાછા આવતી વખતે જમણો પગ પહેલી વાર પાછળ લેવો. પછી ડાબો અને પછી જમણો.

૧૩. દોરુચ્છ



દોરુચ્છ કરવા માટે જમણો પગ પાછળ મૂકી સીધો રાખી ડાબો પગ ખૂંકેલો રાખી ડાબો હાથ સીધો અને જમણો હાથ ખેંચેલો રાખવો. લેઝીમ શીખવતી વખતે દોરુચ્છ માટે એ હોશ-ચારની રિથિતિ છે. (ચિ. નં. ૭)

ષષ્ઠ : જમણો પગ પાછળ મૂકી ડાબા પગની સાથળ આગળ લાકડાના હાથા પર લોઢાની સળી પછાડીને પહેલો વાર લેવો. (ચિ. ૮માં ૧ લખ્યું છે તે જગ્યાએ.)

લેઝીમ-પ્રથમ વર્ષ

દો : પવિત્રો બદલી નાખીને લોઢાની સળીવાળા હાથે લેઝીમ ખેંચવી.
(ચિ. ૮માં ૨ લખ્યું છે તે જગાએ)

ત્રીન : લેઝીમ બાણુ પર લખ જમણે હાથ કાણીમાંથી વાળી ડાબા
હાથનો લાકડાનો હાથો જમણા હાથ ઉપર અંદરથી ખેંચવો.
(ચિ. નં. ૯)



ચાર : જમણે હાથ છે તેમ સપામિ ડાબો હાથ ઉપર ખેંચવો.
(ચિ. ૯માં ૮૫કાં મુજબ)

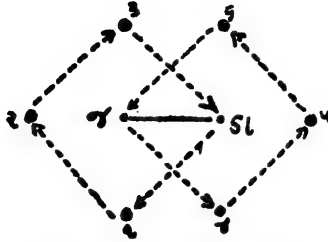
પાંચ : જમણા પગની સાથળ આગળ લાકડાના હાથા પર લોઢાની
સળી પછાડીને વાર કરો. (ચિ. ૮માં ૨ લખ્યું છે તે જગાએ)

છ : પવિત્રો બદલી નાખી બન્ને હાથ ડાબા પગની બાણુમાં લાવી
સળીવાળા હાથે લેઝીમ ખેંચવી. (ચિ. ૮માં ૧ લખ્યું છે તે
જગાએ)

સાત : ત્રીજો વાર લીધો તે બાર આ બાણુએ લેવો.

આઠ : ચોથો વાર લીધો તે વાર આ બાણુએ લેવો.

૧૪. ચોદશ



દોરુખ માફક આઠે વાર પૂરા કરી ડાબો પગ ઉડાવી જમણી બાજુ પા ચક્રે મૂકવો. એ રીતે ચારે બાજુ ફરતાં ડાબો પગ મૂળ જગાએ આવે ત્યાર પછી ચાર વાર લઘ જમણો પગ ઉડાવી ડાબી બાજુ પા ચક્રે મૂકવો. એ રીતે ચારે બાજુ ફરતાં જમણો પગ મૂળ જગાએ આવે. પછી ચાર વાર લેવા.

મૂળ પવિત્રામાં રહી આઠ વાર લઘ ડાબો પગ ઉડાવી ૧, ૨, ૩, જગાએ મૂકી દરેક જગાએ આઠ વાર લેવા. પછી ડાબો પગ તેની મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર લઘને જમણો પગ ઉડાવી ૪, ૫, ૬, જગાએ મૂકી દરેક જગાએ આઠ વાર લેવા. પછી જમણો પગ ત્યાંથી ઉડાવી મૂળ જગાએ મૂકી ચાર વાર લેવા.

૧૫. આગે ફલાંગ (છ ધા)

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : એક જગેના વાર લેતાં લાડીમાં આગે ફલાંગનો ફૂદકો લેવાય છે તે રીતે ફૂદકો લઘને મોં મૂળ દિશામાં આવે તે વખતે આગળનો ડાબો પગ અદ્ધર રહેશે.

પાંચ : અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ મૂકતાંની સાથે લેઝીમનો લોખંડનો ભાગ લાકડાવાળા ભાગ જોડે લઘ જમણ અવાજ કરવો.

લેઝીમ-પ્રથમ વર્ષ

છ : લેઝીમને ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં જ ઊભા રહેો.
(અિ. નં. ૭ પ્રમાણે)

૧૬. પીછે ફલાંગ (૭ ધા)

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : જમણી આજુથી લાઠીમાં પીછે ફલાંગનો ફૂદકો લે છે તે રીતે પીછે ફલાંગનો ફૂદકો લેતાંની સાથે એક જગેના ચારે વાર કરવા પાછળનો અક્કર રહેલો જમણો પગ ત્રીજા વારે જમીન પર મૂકી દેવો.

પાંચ : લોખંડ વાળો ભાગ લાકડાના હાથા જોડે લઈ જઈ અવાજ કરવો.

છ : લેઝીમને ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં જ ઊભા રહેવું.

૧૭. આગે ફલાંગ (૬શ ધા)

પ્રક : દો : ત્રીન : ચાર : પવિત્રા હોશ-યારમાં પાછળનો જમણો પગ ઊઠાવી એક-કદમ આગળ મૂકતાંની સાથે જ પાછળની દિશામાં ફરી જઈ દો-રૂખના પ્રથમ ચાર વાર પૂરા કરો.

પાંચ : જમણી આજુથી ઊલટીના વાર પ્રમાણે લેઝીમને કમ્મર પાસે લાવી લાકડાના હાથા સાથે લોખંડના ભાગથી અવાજ કરો. આ વખતે ડાબો પગ પાછળ અક્કર રહેશે અને મૂળ દિશા તરફ મોં આવશે.

છ : લોખંડ વાળો હાથ ખેંચી આગળ ખભાની સીધી લીટીમાં લાવી દો. આ વખતે ધનુષ્ય પર આજુ અઠાવેલું હોય તે પ્રમાણે આવશે અને ડાબો પગ પાછળ અક્કર જ રાખવો.

સાત : લોખંડવાળો જમણો હાથ ત્યાં જ રાખી લાકડાવાળો ડાબો હાથ ખેંચી જમણા હાથના પ્રકાષ્ટ આગળ અડાડો. પગ અક્કર રાખો.

આઠ : આ દાવના ક્રમ છ પ્રમાણે ધનુષ્યની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

નવ : પાછળ અક્કર રહેલો ડાબો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે લાકડાના હાથા જોડે લોખંડ વાળો હાથ લાવી અવાજ કરો.

દશ : હાથ ખેંચી પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

૧૮. પીછે ફલાંગ (દશ ધા)

૬૦ : દો : ત્રીન : ચાર : પવિત્રા હોશ-ચારમાંથી આગળનો ડાબો પગ ઉઠાવી ડાબી બાજુથી પાછળ મૂકતાં સાથે દો-ફખતા પ્રથમ ચાર વાર કરો.

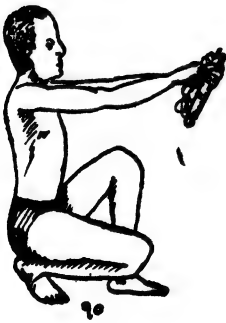
પાંચ : પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુથી પાછળની દિશામાં ફેરવતાં લેખાંડવાળા ભાગને લાકડાના દાયા સાથે અડકાડી ડાબી કમર પાસે અવાજ કરો. આ વખતે જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

છ : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ છ, પ્રમાણે પરંતુ ડાબા પગને બદલે જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

સાત : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ સાત પ્રમાણે કરી અદ્ધર રહેલો પાછળનો જમણો પગ મૂકી પવિત્રા હોશ-ચારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ.

આઠ : નવ : દશ : આગે ફલાંગ દશ ધાના ક્રમ આઠ, નવ અને દશ પ્રમાણે કરો.

૧૯. ચંદ્રવટ એક



પ્રક : પવિત્રા હોશ-ચારમાંથી આગળનો ડાબો પગ જમણા પગની પાસે એક ફૂટ દૂર લાવી મૂકી એક લઈ પહેલો વાર કરો (ચિ. નં. ૧૦ પ્રમાણે)

દો : લોખંડવાળા ભાગને છાતી સામે ખેંચો. (ચિ. નં. ૧૧ પ્રમાણે)

ત્રી : લોખંડવાળો ભાગ ખેંચેલો હોય ત્યાં જ રાખવો પરંતુ લાકડાવાળો ડાબો હાથ ખેંચી જમણા હાથના પ્રકાષ્ટ જોડે લાવો. (ચિ. નં. ૧૨ પ્રમાણે)

ચાર : લોખંડવાળો હાથ ત્યાં જ રાખવો પરંતુ લાકડાવાળો ભાગ ઊંચે ખેંચો. (ચિ. નં. ૧૨માં ૮૫કાં ખાડી ખતાવ્યું છે તેમ).

આ પ્રમાણે એક દિશા પૂરી થઈ હવે ડાબો પગ જમણી બાજુ ઉઠાવી પા ચક્રે મૂકવો અને ઉપરના ચાર વાર કરવા. એ રીતે ફરતાં ફરતાં ચાર વાર લેવા. અને પછી ચોરખની પેઠે ફરવું. ચોરખની પેઠે ડાબો પગ મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર પૂરા કરી જમણો પગ ઉઠાવી પા ચક્રે ડાબી બાજુ મૂકી ઉભો રાખવો અને ડાબો પગ ઢીંચણમાંથી વાળી દેવો. અને ચાર વાર કરવા. અને ચોરખની પેઠે જ જમણો પગ ચારે બાજુ ફેરવતાં ફેરવતાં જમણો પગ મૂળ જગાએ આવે એટલે ચાર વાર લેવા. ત્રીજા વારે ડાબો પગ આગળ મૂકવો અને ચોથા વારે ઉભા થવું એટલે પવિત્રાની સ્થિતિ આવશે.

૨૭. ચંદ્રવટ દો

પ્રક : એક જગેનો પહેલો વાર લેતાંની સાથે જ પવિત્રા હોશ-ચારમાંથી આગળે ફલાંગનો ફૂદકો લઈ ધૂમ-જાવ કરો એટલે જમણો પગ આગળ આવશે.

દો : એક જગેનો બીજો વાર કરો.

ત્રીન : એક જગેનો ત્રીજો વાર કરે અને ડાબા પગનો ધુંટણુ જમીન પર અડકાડી તે ઉપર બેઠક લેો. તે વખતે જમણો પગ ધુંટણુ-માંથી વળેલો કાટખૂણે રહેશે.

ચાર : એક જગેનો ચોથો વાર કરો.

પાંચ : એક જગેનો પાંચમો વાર ડાબી બાજુથી લેતાંની સાથે ડાબો પગ ઉઠાવી જમણા પગ ઉપર જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી જાઓ અને તે વખતે ડાબો પગ પાછળ અદ્ધર રાખો.

છ : એક જગેનો છઠ્ઠો વાર કરો અને પગ પાછળ અદ્ધર રાખો.

સાત : એક જગેનો વાર સાતમો કરતાંની સાથે પાછળ અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ આગળ પવિત્રામાં મૂકી દો.

આઠ : એક જગેનો આઠમો વાર કરી હોશ-યાર થઈ જાઓ.

૨૧. ચંદ્રવટ તીન

एक : दो : तीन : चार : આગે ફલાંગના પ્રથમ ચાર વાર લેો.

पांच : छ : सात : आठ : જમણી બાજુથી જમણા પગ ઉપર ફરતાં ચંદ્રવટ દોના ક્રમ પાંચ, છ, સાત, અને આઠ પ્રમાણે કરો. હવે ઉપરના આઠવાર લઈ જમણી બાજુથી ફરતા ફરતા ચારે દિશામાં ફરો. મૂળ દિશામાં આવતાં હોશ-યાર થઈ જાઓ.

૨૨. દુમાલા

एक : दो : तीन : चार : એક જગેના ચાર વાર લેતાં આગે ફલાંગનો ફૂદકો લઈ ધૂમ-જવ કરો.

पांच : छ : सात : आठ : ચંદ્રવટ દો પ્રમાણે એક જગેના વારથી પાછળ મૂળ દિશામાં પવિત્રા હોશ-યારની સ્થિતિમાં આવી જાઓ. આ પ્રમાણે ચાર બાજુ કરો.

૨૩. મોમિયા એક

એક : દો : ત્રીસ : ચાર : દુમાલાના પ્રથમ ચાર વાર કરો.

પાંચ : છ : સાત : આઠ : પાછળનો ડાબો પગ ઉઠાવી સમી દિશામાં પીછે ફલાંગ પ્રમાણે ફૂદકો લેતાં ધૂમ-ગવ કરો. આ વખતે એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરો. આ પ્રમાણે આગે પીછે ફલાંગ કરો.

૨૪. મોમિયા દો

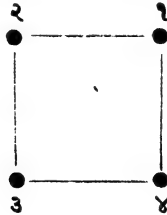
દુમાલા અને મોમિયા એક મળી આ દાવ થાય છે.

એક થી આઠ : દુમાલા કરો.

નવ : દશ : અગિયાર : બાર : મોમિયા એકના પ્રથમ ચાર વાર કરો.

ત્રીસ : ચૌદ : પંદર : સોલ : એક જગેના પાંચથી આઠ વાર પ્રમાણે કરતાં પીછે ફલાંગનો ફૂદકો લેતાંની સાથે પાછળનો ડાબો પગ જમણી આળુ પા ચક્રે મૂકી દો.

નીચેની આકૃતિ પ્રમાણે ચારે આળુ કરો.



૨૫. હોરધ્વજ

એક : પવિત્રા હોશ-ચારમાંથી એક જગેનો પાંચમો વાર લેતાંની સાથે ડાબો પગ જમણા પરથી ઉઠાવી તે જ જગાએ ત્યાં જ પછાડવો.

દો : એક જગેનો છદો વાર કરો.

ત્રીન : ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ જમણા પગની ત્રાંસી લીટીમાં મૂકી દો. અને આ વખતે એક જગેનો સાતમે વાર કરો.

ચાર : એક જગેનો આઠમે વાર કરો.

પાંચ : એક જગેનો પ્રથમ વાર કરી પાછળનો જમણો પગ ઉઠાવી ડાબા પગની આગળ સીધી લીટીમાં મૂકી દો.

છઃ : એક જગેનો બીજો વાર કરો.

સાત : જમણો પગ ડાબી બાજુ ડાબા પગથી ત્રાંસી લીટીમાં મૂકી અને તે વખતે એક જગેનો ત્રીજો વાર કરો.

આઠ : એક જગેનો ચોથો વાર કરો. આ પ્રમાણે ડાબા, જમણા પગથી ઉપર પ્રમાણે કરતાં આગળ ગમે ત્યાં સુધી જવું. પણ ડાબો પગ આગળ આવે ત્યારે રુક-નવ થઇ શકે.

લેઝીમ

દ્વિતીય વર્ષ

૧. આગે કૂદકાં એક

એક : દો : નીચે જગેના દો વાર કરો.

ત્રીન : ચાર : સીધીના દો વાર કરો.

આ કર્યા પછી પવિત્રો છે તેમ જ પગ રાખી બન્ને પગે એક સાથે
કૂદકા આગળ લેવો અને આગે કૂદકા લીધા પછી તરત જ.

પાંચ : છ : નીચે જગેના દો વાર કરો.

સાત : આઠ : સીધીના દો વાર કરો.

આ પ્રમાણે આગળ કૂદકા લેતાં લેતાં રુક-બંધવનો હુકમ મળે
ત્યાં સુધી આવી જવું.

૨. આગે કૂદકા દો

એક : દો : નીચે જગેના દો વાર કરો.

ત્રીન : ચાર : સીધીના દો વાર કરો.

આ પ્રમાણે ચાર વાર કર્યા પછી બંને પગે આગળ ફેદી ડાબી બાજુથી અડધું ચક્ર લેવું એટલે અગે ફેદકા એકમાં ફેદકા લેતાં મોં સીધું રહેતું આ દાવમાં અડધું ચક્ર લેવાથી મોં ઊલટી દિશામાં આવશે.

પાંચ : છ : સાગ : આઠ : આગે ફેદકા એકમાં પાંચ, છ, સાત, આઠ વાર લીધા તે મુજબ કરો.

પછી તરત ઉપર પ્રમાણેના ફેદકા લઈ અડધે ચક્રે ફરી દાવ શરૂ કરો. આગે ફેદકા એકમાં આગળ ને આગળ જવાતું હતું આ દાવમાં મૂળ જગા અને ફેદકાની જગા એ બે જગાએ જ હેર ફેર થશે.

૩. આગે પીછે ફેદકા એક

એક થી ચાર : આગે ફેદકા એક- બે વખત કરવો એટલે લેઝીમના બાર વાર થશે. બે ફેદકા લેવાના છે.

તેર થી ચીસ : પછી મોં જેમ છે તેમ રાખીને ફેદકા પાછા પગે પાછો લેવાનો અને બાર વાર કરવાના. પછી તેવી જ રીતે બીજો ફેદકા પાછો લેવાનો અને ચાર વાર લેવાના મૂળ જગાએ આવી ગયા એટલે દાવ પૂરો થયો.

આ દાવમાં કુલ ૨૦ વાર થશે.

૪. આગે પીછે ફેદકા દો

એક થી ચાર : આગે ફેદકા એક- બે વખત કરવો એટલે લેઝીમના બાર વાર થશે. બે ફેદકા લેવાના છે.

તેર થી સોઢ : પછી ડાબો પગ હોય ત્યાં રાખી જમણો પગ જમણી બાજુથી ઉઠાવી આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ફરી જવું. એટલે

માં ઉલટી દિશામાં આવી જશે. અને તરત જ નીચે જગે અને સીધી- એ મળી ચાર વાર લેવા.

સત્તર થી ચોવીસ : પછી આગે ફૂદકા એક- એ વખત કરવો. પછી ડાબો પગ હોય ત્યાં રાખી જમણો પગ જમણી બાજુથી આગળ મૂકી ડાબી બાજુથી ફરી જવું એટલે મોં ઉલટી દિશામાં આવી જશે. અને જે જગાએથી લેઝીમ શરૂ કરેલી તે જગાએ અવાશે. અને પછી તરત જ

પચીસ થી અઠાવીસ : નીચે જગે અને સીધી- મળી ચાર વાર કરો.

૫. આગે પીછે ફૂદકા ત્રીસ

આખી હારને દોઢો ગિન્તી કરાવવી. પછી એક કમવાળા આગે ફૂદકો એક-ત્રણ વખત કરે. અને એ કમવાળા પાછા પગે પાછળ ફૂદકો ત્રણ વખત કરે.

આ પ્રમાણે થયા પછી એક કમવાળા પાછા પગે પાછળ ફૂદકો ત્રણ વખત લઈ મૂળ જગાએ આંધે. તે જ વખતે એ કમવાળા આગે ફૂદકો એક- ત્રણ વખત લઈ મૂળ જગાએ આંધે અને આખી હાર સીધી થઈ જાય.

૬. રાહિને સલામી

પ્રક થી ચાર : પવિત્રાના ચાર વાર (સીધે જગેના એ વાર અને સીધીના એ વાર. એટલે કુલ ચાર વાર થાય એટલે પવિત્રાનો દાવ થયો) કરો. પછી તરત ડાબો પગ ઉઠાવી જમણી બાજુ પાંજે રહે તેમ મૂકવો (પા ચક્ર). પછીથી ફરી પવિત્રાના ચાર

વાર કરો. એ જ રીતે જમણો પગ ઉડાવી એક કદમ આગળ ડાબી બાજુ પંજે રહે તેમ મૂકવો (અડધું ચક્ર) અને ત્યાં રહી પવિત્રાના ચાર વાર લેવા. એ રીતે રૂઝ-ગવનો હુકમ મળે ત્યાં સુધી દાવ કરવો.

૭. ચાંચે સલામી

एक થી ચાર : પવિત્રાના ચાર વાર કરો.

પછી તસ્ત ડાબો પગ ઉડાવી ડાબી બાજુ પા ચક્રે મૂકવો. પછીથી ફરીથી પવિત્રાના ચાર વાર કરો. પછી જમણો પગ ઉડાવી જમણી બાજુથી ઉડાવી ડાબી બાજુ અડધા ચક્રે મૂકો અને પવિત્રાના ચાર વાર લો. એ રીતે રૂઝ-ગવનો હુકમ મળે ત્યાં સુધી દાવ કરવો.

૮. ચક્રગોલ

एक થી ચાર : પહેલાં પવિત્રાના ચાર વાર કરો.

पांच : પાંચમા બારે ડાબો પગ ઉડાવી એક કદમ જમણી બાજુ જમણા પગ સાથે ચોકડી પડે તેમ આગળ મૂકવો.

छ : પવિત્રાનો બીજો વાર કરવો જમણો પગ ઉડાવી જમણી બાજુ લેવો અને ગોળાકૃતિમાં ડાબા પગથી આગળ ગયેલો દેખાશે.

सात : ડાબો પગ ઉડાવી જમણા પગની પાછળ તે પગની સાથે ચોકડી પડે તેમ મૂકવો અને પવિત્રાનો ત્રીજો વાર કરવો.

आठ : જમણો પગ ઉડાવી જમણી બાજુ મૂકી દેવો અને પવિત્રાનો ચોથો વાર લેવો.

એ રીતે ગોળાકૃતિમાં આગળ ચક્રાકારમાં જવાશે.

૧. કૂદન ચક્રગોલ

ચક્ર ગોળની માફક લેખીત તથા પગ લેતાં લેતાં જવાનું પણ ચાર વાર પૂરા થયા પછી ફરી પવિત્રાના ચાર શરુ થાય ત્યારે ડાબે પગ આગળ આવે ત્યારે બન્ને પગે સાથે ફૂલ્કા લઈને આગળ આવવું.

૧૦. મેલ

ચક્ર ગોળ કયાં પછી ગોળાકૃતિમાં બધા હોય ત્યારે આ દાવ થઈ શકે. પછી ગીન્તી કરાવવી અને સામ સામી જોડી નક્કી કરવી. બાર સંખ્યા હોય તે ૧ અને ૭, ૨ અને ૮, ૩ અને ૯, ૪ અને ૧૦, ૫ અને ૧૧, ૬ અને ૧૨. એ સામ સામી જોડી થઈ.

પ્રક થી ચાર : બધા પોતપોતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર કરે.

પાંચ થી આઠ : પછી ક્રમ ૧ અને ક્રમ ૭ આગે ફૂલકા લઈ, ચક્રની મધ્યમાં આવી પવિત્રાના ચાર વાર કરે. બાકીની સંખ્યા પોતપોતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર કરે.

નવ થી બાર : પછી બન્ને જણ આગે ફૂલકા એક કરી સામસામા બિલ્લુની જગાએ પહોંચી જાય (૧, ૭ની જગાએ જશે અને ૭, ૧ની જગાએ જશે.) અને પવિત્રાના ચાર વાર કરે, એટલેકે ગોળાકૃતિમાં સામેલ થઈ જશે તે એનાં મોં બધાથી ઊલટી દીશામાં રહેશે. બાકીના પોતપોતાની જગાએ લેખીત કર્યા જ કરશે.

તેર થી સોલ : વિરૂદ્ધ દિશામાં મોં છે તે બન્ને જણ કૂદીને જમણી બાજુથી ધૂમ જાવ કરી પવિત્રાના ચાર વાર કરશે. તે જ વખતે ક્રમ ૨ અને ૮ આગે ફૂલકા એક લઈ ચક્રની મધ્યમાં આવશે.

એ રીતે બીજી જોડી પહેલી જોડીની પેઠે પૂરું કરશે પછી બીજી જોડી. એમ બધી જોડી વારા ફરતી ચક્રની મધ્યમાં આવશે અને સામસામા બિલ્લુની જગાએ જશે.

૧૧. સતત મેઢ

શરૂઆતમાં એકથી આઠ વાર મેળ પ્રમાણે કરવા.

નવ થી વાર : ચક્રની મધ્યમાં જોડી હોય તેણે સામ સામા ભિલ્લુની જગાએ પહોંચવા કૂદકો લેવો અને ધૂમ-ગવ કરવું અને પવિત્રાના ચાર વાર ચક્રકૃતિમાં બધાની માફક મોં આવે એ રીતે કરવું.

તે જ વખતે મધ્યમાં બીજી જોડી આવી જશે. આ દાવમાં મધ્યની જગા ખાલી પડવા દેવાની નથી પણ વારાફરતી આવીને પૂરી દેવાની છે.

૧૨. ચક્ર રાસ

બધા લેજીમ કરનાર ચક્રકૃતિમાં હોય ત્યારે આ દાવ ચર્ધ શકે તેમ છે. ચક્રમાં બધા ઉભા રહ્યા હોય ત્યારે દો દો ગીન્તી કરાવવી. ગીન્તી એકે જમણી બાજુ અને ગીન્તી દોઝે ઠામી બાજુ ફરી જવું અને સામ સામી મોં લાવવાં. પછી ચક્ર રાસ કરવાનો હુકમ મળે એટલે પવિત્રાના ચાર વાર (સામ સામી ઉભા હોય ત્યાં) કરવો. દરેક વખતે એક કૂદકો લેવો અને પવિત્રાના ચાર વાર લેવા.

ગીન્તી એક અંદર કૂદકો લે, તે વખતે ગીન્તી દો બહાર કૂદકો લે પછીથી ગીન્તી એક બહાર કૂદકો લઈ આગળ ચક્રાકારમાં ગય ત્યારે ગીન્તી દો બહારથી કૂદકો લઈ આગળ ચક્રાકારમાં ગય એમ કૂદકા આગળને આગળ લેવાના છે. દાંડિયા રાસની પેઠે આગળ જવાનું છે.

૧૩. ઘક હરોલ

ચક્રાકારમાં હોય તે બધાને ગીન્તી કરાવવી. ૧૬ જણ છે એમ ગણો. પહેલાં બધા પોતપોતાની જગાએ પવિત્રાના ચાર વાર લેશે.

લે ઝી મ - દ્વિ તી ય વ ધ

પછી તરત જ ગીન્તી એક અને નવ પીછે ફૂંકેા લઇ પવિત્રાના ચાર વાર લેશે. તે વખતે ગીન્તી ૨ અને ૧૬, ગીન્તી ૩ અને ૧૫, ગીન્તી ૪ અને ૧૪, ગીન્તી ૫ અને ૧૩, ગીન્તી ૬ અને ૧૨, ગીન્તી ૭ અને ૧૧, ગીન્તી ૮ અને ૧૦ એ પોતાની જોડી ગણી સામ સામી જમણી બાજુથી આગે ફૂંકેા લઇ એક સીધી હરોલ ગીન્તી એક અને નવ વચ્ચે બનાવશે.

પછી તરત મેળની પેઠે પોતાની જોડીદારની જગાએ સામસામી આગે ફૂંદીને ચક્રાકૃતિ પર જશે. એટલે કે ગીન્તી ૨, ૧૬ની જગાએ પહોંચશે અને ૧૬ ગીન્તી ૨ની જગાએ પહોંચશે. એ રીતે દરેક જોડી જશે. મેળની પેઠે પાછું મેં ફેરવી કાઢશે. ગીન્તી ૧ અને ૯ એક ફૂંકેા લઇ ચક્રમાં આવી જશે. આ પ્રમાણે થયા પછી ૨ અને ૧૦ પીછે ફૂંકેા લેશે. અને તે વખતે ગીન્તી ૧ અને ૩, ૪ અને ૧૬, ૫ અને ૧૫, ૬ અને ૧૪, ૭ અને ૧૩, ૮ અને ૧૨, ૯ અને ૧૧ એ પ્રમાણે જોડી બંધાઇને વચ્ચે આવી એક હરોલ કરશે અને પછી ચક્રાકૃતિમાં એમ બારાફરતી આ દાવ આ રીતે કરવાનો છે.

૧૪. જહુર ચાલ વાક

વાક : એક જગેનો પહેલો વાર લઈ જમણો પગ આગળ મૂકતાંની સાથે મેં પાછળ ફરશે.

દો : મેં પાછળ ફરે કે તરત એક જગેનો બીજો વાર લઈ ડાબો પગ પાછળ મૂકવો.

ત્રી : ચાર : જમણો પગ પાછળ મૂકી એક જગેનો ત્રીજો અને ચોથો વાર કરવો અને ડાબા પગની એડી ઉઠાવવી.

પાંચ : પગ ઉઠાવેલો હોય અને મોં ઊલટી દિશામાં ફેરવી એક જગેનો પાંચમો વાર લેવો.

છ : ઉઠાવેલો પગ મોં હોય તે દિશામાં આગળ લંબાવી અક્ષર રાખવો અને એક જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો.

સાત : આઠ : પગ જમીન પર મૂકીને એક જગેનો સાતમો તથા આઠમો વાર લેવો.

નવ : દશ : પછી નવ દશ કરી રૂક જાઓ.

૧૫. જહુર ચાલ લો

જહુર ચાલના જે વાર છે, તે બધા વાર આ દાવમાં કરવાના છે. અને ફૂદીને કરવાનો છે.

શરૂઆતમાં ડાબા પગે ફૂદકો લઈ ત્યાંને ત્યાં મૂકવાનો અને એક જગેને પહેલો વાર કરવાનો અને તરત જ જમણો પગ આગળ મૂકી તે પર ડાબા પગે અડધું ચક્ર લઈ એક જગેનો બીજો વાર કરવો પછી આગળના પગની હેરફેરી તથા લેજમના વાર જહુર ચાલ એક પ્રમાણે કરવાના છે.

૧૬. હગનામી

પક થી ચાર : દો-રૂખના પહેલા ચાર વાર કરો.

પાંચ : પાછળનો જગણો પગ આગળ મૂકી એક જગેનો પહેલો વાર કરો અને મોં ફેરવો.

છ : સાત : આઠ : ડાબો પગ પાછળ મૂકી એક જગેનો બીજો, ત્રીજો અને ચોથો વાર કરો.

લે ઝી મ - દ્વિ લી ય વ ધ

(પાંચમાથી આઠમા વાર સુધી કરવામાં સરીર આખું ગોળ ફરી
મેં મૂળ દિશામાં આવી જશે.)

નવ થી બાર : ઉપર પ્રમાણે પાંચથી આઠ વાર લીધા તે મુજબ લેવા
અને પગલાં તથા સરીર પણ તે પ્રમાણે ફરવું.

તેર : ચૌદ : રૂકે જાઓના બે વાર કરો.

૧૭. પુનલા

પ્રથમ : ડાબો પગ ઉઠાવી તે જ જગાએ પાછો પછાડી ચંદ્રવટ એકનો
પહેલો વાર લેવો. ડાબો પગ મૂકાય તે વખતે પાછલો જમણો
હીંચણમાંથી વાળી ઊંચકવો.

દ્વિતીય : ડાબો પગ ઉઠાવી ફૂંકો મારી ડાબો પગ નીચે મૂકવો. તે
વખતે જમણો પગ અદ્ધરનો અદ્ધર જ રાખવો. ચંદ્રવટ એકનો
બીજો વાર લેવો.

ત્રીતીય : ચાર : પાછલો અદ્ધર પગ (જમણો) આગળ મૂકવો અને
ચંદ્રવટનો ત્રીજો વાર લેવો અને તરત જ જમણા પગે ફૂંકો
લેવો અને આગળ મૂકી ચંદ્રવટનો ચોથો વાર લેવો. તે દરમિ-
યાન ડાબો પગ અદ્ધર રાખવો.

પાંચ : વાર ચાર વખતે પાછળનો ડાબો પગ અદ્ધર રહેલો હોતો,
તે આગળ મૂકવો અને એક જગેનો પહેલો વાર કરવો.

છ : જમણો પગ ઉઠાવી અદ્ધર કરી ડાબી બાજુ ફરતાં ફરતાં એક
જગેનો બીજો વાર કરો.

સાત : અહર રહેલો પગ આગળ મૂકી ધૂમ-ગવ કરવું અને આગળનો ડાબો પગ અહર કરવો અને એક જગેનો ત્રીજો વાર કરવો.

(આ વાર લેતી વખતે એકથી દસ સુધી સીધા ગયેલા, તે હવે પાછા ફરી મૂળ દિશા તરફ પ્રયાણ થશે.)

આઠ : પગ જમ હોય તેમ રાખીને એક જગેનો ચોથો વાર કરો.

નવ થી સોઠ : ઉપરના એકથી આઠ વાર ફરીથી કરી જવાના અને મૂળ પવિત્રામાંથી દાવ શરૂ કરેલો હતો. તે પવિત્રામાં આવી જવું.

૧૮. ગોલ ચાલ

૧

૨

૩

આ દાવ કરતી વખતે ડાબો પગ સામેની આકૃતિમાં ૧ છે તે જગાએ અને જમણો પગ ૨ છે તે જગાએ રાખવો.

પ્રથમ : ડાબો પગ ઉઠાવી ત્યાં મૂકી ચંદ્રવટનો પહેલો વાર કરો.

દ્વિતીય : ડાબો પગ પાછો ફરકા લઈ તે પગ આકૃતિમાં ૨ છે તે પર મૂકા અને જમણો પગ પાછળ અહર રાખી ચંદ્રવટનો બીજો વાર કરો.

ત્રીતીય : અહર રહેલો પગ આકૃતિમાં ૩ છે તે જગાએ મૂકા તે વખતે ડાબો પગ અહર કરો અને ચંદ્રવટનો ત્રીજો વાર કરો.

ચતુર્થ : જમણો પગ ઉઠાવી આકૃતિમાં ૨ છે તે જગાએ મૂકા અને ડાબો પગ અહર છે તે અહર ને અહર પાછળ રાખો અને ચંદ્રવટનો ચોથો વાર કરો.

લે ઝી મ - દ્વિ તી થ વ ર્ષ

૧૯. ચોક ણક

આ દાવમાં ગજવેલ એક પૂરી કરવી (આર વાર) પછી ચંદ્રવટ દો પૂરી કરવી (આઠ વાર) આ દાવના કુલ ૨૦ વાર કરવા.
 એ રીતે ૧થી ૨૦ વાર સામે આકૃતિમાં ૧થી ૨ ૧ સુધીમાં પૂરા કરવા પછી એ રીતે ૩ તરફ, ત્યાંથી ૪ તરફ પછી ૧ તરફ એ રીતે આખો દાવ પૂરો થશે.

૨૦. ચોક લો

આ દાવમાં પુતલાના આઠ વાર લેવાના છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરવું, ૨ સુધી પહોંચી પુતલામાં આઠમા બારે અડધું ચક્ર લેતા તેને બદલે જમણા પગે પોણું ચક્ર લઈ ૩ તરફ ફરી જવું અને આઠમો વાર લેવો. એ રીતે આગળ જવું અને ચારે બાજુ ફરી આ દાવ પૂરો કરવો.

૨૧. ચોક ત્રીન :

આ દાવમાં મધ્ય સ્થાનેથી ઉપડી આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાં સુધી પુતલાના આઠ વાર કરી જવું. પછી મધ્ય સ્થાને પાછા આવવા પુતલાના નવથી સોળ વાર કરવા. મધ્યસ્થાને છેલ્લો વાર પૂરો કરતાં અડધું ચક્ર લેતા તેને બદલે જમણા પગે પોણું ચક્ર લઈ એ તરફ જવું અને આખો પુતલાનો દાવ કરવો. પછી ૩ તરફ પૂરો કરી પછી ૪ તરફ.

૨૨. વજેદાર બેઠક વક્ર

વક્ર થી આઠ : ગોલચાલ એ વખત કરવાથી આઠ વાર થશે.

નવ : દશ : પુતલાના પહેલા એ વાર કરવા.

અગિયાર : દશમા વાર વખતે પાછળ અક્કર રાખેલો જમણો પગ આગળ મૂકી દૃઢ ડાબા પગ ઉપર ખેંચ લેવી. અને ચંદ્રવટનો ત્રીજો વાર કરવો.

બાર : ખેંચ પર જ ચંદ્રવટનો ચોથો વાર કરવો.

તેર થી સોઢ : ખેંચ પર હોય નેમ જ રહીને એક જગેના ચાર વાર કરવા.

સત્તર : એક જગેનો પાંચમો વાર લઈ ખેંચ પરથી અડધા ઉભા થઈ જવું.

અઠાર : એક જગેનો છઠો વાર લેવો અને પાછલો ડાબો પગ અક્કર કરી જમણી બાજુએ પા ચક્ર જેટલું ફરવું.

બોગળીસ : એક જગેનો સાતમો વાર લેવો અને જમણા પગ પર ફરીને ડાબો પગ પા ચક્ર ફેરવી પાછળ અક્કર રાખવો.

વીસ : એક જગેનો આઠમો વાર લેવો અને પાછળનો ડાબો પગ આગળ લાવી અક્કર રાખવો.

(સત્તરથી વીસ વાર કરતાં સુધીમાં જમણી બાજુથી ફરીને મૂળ દીશા તરફ મોં લાવવાનું છે.)

વક્રત્રીસ થી અઠ્ઠાવીસ : ગોલચાલ એ વખત કરવી.

બોગળત્રીસ : ત્રીસ : પુતલાના પહેલા એ વાર.

વક્રત્રીસ : અગિયારમા વાર પ્રમાણે કરો.

બત્રીસ : બારમા વાર પ્રમાણે કરો.

તેત્રીસ થી છત્રીસ : સત્તરથી વીસ વાર કરો.

૨૩. વજેદાર બેઠક દ્વો

પક થી સોલ : વજેદાર બેઠકના સોળ વાર કરો.

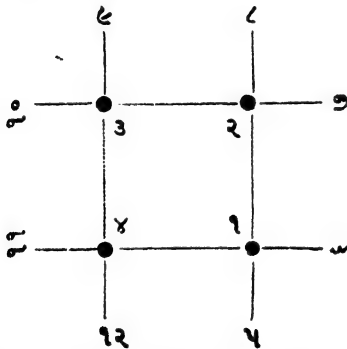
સત્તર થી વીસ : ઉભા થઈ ડાબે પગ આગળ મૂકી આગે ફેલાવ કરો.

પકવીસ : વાલીસ : બંને પગે સાથે ફેદીને પાછલો પગ આગલા પગની જગાએ અને આગલો પગ પાછલા પગની જગાએ મૂકીને એક જગેનો પાંચમો વાર ડાબી જાગુથી નીચેથી કરવો અને પછી તરત જ એક જગેનો છઠ્ઠો વાર કરવો.

તેવીસ : ચોવીસ : એક જગેનો સાતમો આઠમો વાર તે જ જગાએ ઉભા રહીને કરવો.

પચીસ થી અઠતાલોસ : આ દાવના ૧થી ૨૪ વાર કર્યા તે જ વાર ફરીથી કરી જાઓ. એટલે મૂળ જગાએ મૂળ પવિત્રામાં આવી જવાશે.

૨૪. ચોમુલી બેઠક



આકૃતિમાં ૧ છે તે જગાએ પવિત્રામાં ઉભા રહી ગોલચાલ બે વખત કરી આઠ વાર કરવા પછી પુતલાના ચાર વાર લઈ ૨ જગાએ જવું. ત્યાં બેસીને ૮ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી પા ચક્ર લઈ ૭ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી ૧ તરફ મોં રાખી

ચંદ્રવટ એક કરવી. પછી પા ચક્ર લઈ ૩ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એક કરવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાં ને ત્યાં જ ગોલચાલ બે વખત અને પુત-
લાના ચાર વાર લઈ ૩ જગાએ પહોંચવું ત્યાં એસી ૧૦ તરફ
ચંદ્રવટ એક લેવી પછી પા ચક્ર લઈ ૬ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ
એક લેવી પછી પા ચક્ર લઈ ૨ તરફ ચંદ્રવટ એક અને પછી પા
ચક્ર લઈ ૪ તરફ ચંદ્રવટ એક લેવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાં ને ત્યાં જ ગોલચાલ બે વખત લઈ પુત-
લાના ચાર વાર લઈ ૪ જગાએ પહોંચવું ત્યાં એસી ૧૨ તરફ મોં
રાખી ચંદ્રવટ એક લેવી, પા ચક્ર ફરી ૧૧ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ
એક, પછી ૩ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એક, પછી ૧ તરફ પા
ચક્ર લઈ ચંદ્રવટ એક લેવી.

પછી ઉભા થઈ ત્યાં ને ત્યાં જ ગોલચાલ બે વખત કરી પુતલાના
ચાર વાર લઈ ૧ જગાએ પહોંચવું ત્યાં એસી ૬ તરફ મોં રાખી
ચંદ્રવટ એક પછી પા ચક્ર લઈ ૫ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એક
પછી ૪ તરફ પા ચક્ર લઈ ચંદ્રવટ એક અને પછી ૨ તરફ મોં
રાખી ચંદ્રવટ એક કરી ઉભા થઈ જવું.

૨૫. ગોલ ચલે

પ્રથમ થી આઠ : ગોલ ચાલ બે વખત કરી આઠ વાર કરો.

નવ : ડાબો પગ એક કદમ આગળ મૂકી એક જગેનો પાંચમો વાર કરો.

દશ : ડાબો પગ અદ્ધર કરી જમણી બાજુ પા ચક્ર ફરી એક જગેનો
છટ્ટો વાર કરો.

અગિયાર : જમણી બાજુથી ધૂમ જાવ કરતાં અદ્ધર રહેલો ડાબો
પગ મૂળ જગાએ મૂકી મૂળ દિશામાં આવી જાવો અને એક
જગેનો સાતમો વાર કરો.

વાર : એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

૨૬. ગોલ્ડ બેઠક

પ્રથમ થી આઠ : ગોલ્ડ ચાલ એ વખત કરી આઠ વાર કરો.

નવ : ગોલ્ડ ખડેનો નવમો વાર કરો.

દશ : ગોલ્ડ ખડેનો દશમો વાર કરો.

અગિયાર : જમણી પાળુથી ધૂમ જવ કરતાં અદ્ધર રહેલો ડાબો પગ મૂળ જગાએ મૂકી મૂળ દિશામાં આવી એક લો અને એક જગેનો સાતમો વાર કરો.

વાર : એક પરથી ઉભા થઈ જઈ એક જગેનો આઠમો વાર કરો.

લેઝીમ

તૃતીય વર્ષ

નોંધ:—આ વર્ષમાં પહેલા પાંચ દાવ સીધે શિરના છે. સીધે શિર દાવમાં પહેલા ત્રણ વાર ચંદ્રવટના જ લેવાના છે. માત્ર ચોથો વાર માથા પર લેજીમ લઈ જઈ બન્ને હાથને પોતપોતાની બાજુમાં ફાળીમાંથી ખેંચીને કરવાનો છે. આ રીતે ખેંચવાથી માથાથી ત્રણેક ઇંચ ઊંચે લેજીમ બરાબર માથા પર આવશે.

૧. સીધેશિર

પહેલા ત્રણ વાર ચંદ્રવટના અને ચોથો વાર ઉપર નોંધમાં સમજાવ્યો છે તે મુજબ.

૨. સીધેશિર ગજબેલ

પગની હલચલ-ત્રણ વખત આગળ જવાની અને ત્રણ વખત પાછળ આવવાની ગળવેલ પ્રમાણે, અને લેજીમના વાર એક જગેના નહિ લેતાં સીધેશિરના લેવાના.

૩. સીધેશિર ચોજગે

સીધેશિરના વારથી ચો જગેનો દાવ કરવાનો છે.

૪. સીધેશિર દોરુલ્લ

સીધેશિરના વોરથી દોરખ કરવાનું છે.

૫. સીધેશિર ચોરુલ્લ

સીધેશિરના વારથી ચોરખ કરવાનું છે.

૬. મોઢેશિર

માથા પર બન્ને હાથ સીધા ઊંચા રાખી લેજીમ બન્ને હાથે પકડવી એ આ દાવ માટે હોશ-ચારની સ્થિતિ છે.

દબ્બ : હાથ ટટાર રાખીને જ બન્ને હાથ ભેગા કરી લેજીમનો અવાજ કરવો.

દો : ભેગા હાથ ખેંચી લેજીમનો અવાજ કરવો.

લીમ : ડાબા હાથે લાકડું પકડેલું છે તે જમણા હાથની બાબુમાં નીચે ખેંચવો. જમણા હાથ ટટાર રહેશે. ડાબો હાથ કોણીમાંથી વળશે.

ચાર : ડાબો હાથ ત્યાંથી લઈ પોતાની અસલ જગ્યાએ જશે.

પાંચ : છ : ફક-ગવના એ વાર કરે.

૭. ગોલ શિર

એક-જગેના એ વાર કરીને બન્ને હાથ ડાબી બાબુએ આવેલા હોય, ત્યાંથી માથા પાછળ લઈ ઝેળ ફેરવી જમણી બાબુએ લાવી એક-જગેના ત્રીજો વાર લેવો. પછી ડાબી બાબુએ લઈ જઈ ચોથો વાર કરવો. પછી પાંચમો વાર કરી ત્યાંથી માથા પાછળ લઈ જઈ છઠ્ઠો વાર કરી લેજીમવાળા હાથ આગળ લાવી જમણી બાબુ સાતમો વાર કરી આઠમો વાર કરવો.

નોંધ:—આ દાવમાં માથા પછત્રડે એ વખત હાથ લઈ જવા પડે છે. એટલે તેનું નામ ગોલ શિર રાખેલું છે. લેખનના વાર તેા એક-જગે પ્રમાણે થાય છે

૮. ગોલ શિર દોરુલ્લ

ગોલ શિરના દાવથી દોરૂખ કરો.

૯. ગોલ શિર ચોરુલ્લ

ગોલ શિરના દાવથી ચોરૂખ કરો.

૧૦. ગોલ શિર ચંદ્રવટ ઇક

ગોલ શિરના દાવથી ચંદ્રવટ એક કરો.

૧૧. ગોલ શિર ચંદ્રવટ દો

ગોલ શિરના દાવથી ચંદ્રવટ દો કરો.

૧૨. મૂહ મિલાફ

ઇક થી આઠ : ગોલચાલ એ વખત કરી આઠ વાર લેવા.

નવ : દશ : ડાબો પગ જગાએથી ઉઠાવી પાછો તે જ જગાએ પછાડી એક-જગેનો પાંચમો વાર લેવો. પછી ત્યાંથી એક કદમ આગળ ડાબે પગે ફૂદકો લઈ જમણી બાજુથી ડાબા પગ પર ફરતાં એક-જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો. જમણો પગ અદ્ધર રહેશે.

અગિયાર : બાર : પાછળનો અદ્ધર રહેલો જમણો પગ જગા પર મૂકી એક-જગેનો સાતમો વાર કરવો. તે વખતે આગળનો ડાબો પગ અદ્ધર થશે. પાછળનો જમણો પગ જગા પર ફૂદાવી જગા પર મૂકવો અને એક-જગેનો આઠમો વાર મૂકવો અને ડાબો પગ અદ્ધર જ રહેશે.

લે ઝી મ - તુ તી ય વ ધ

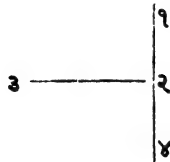
તેરથી સોલ : આ દાણના નવ, દશ, અગિયાર, બાર-એ વારમાં જે રીતે પગ ઉપાડીને જમએ છીએ, તે રીતે પગ ઉપાડીને જવું લેજીમના ચાર વાર એક-જગેના પહેલા ચાર વાર કરવા.

સત્તર : અઢાર : રૂક-ગવના એ વાર કરવા.

૧૩. વૂહ મિલાફ

આવી હાર મૂક મિલાફના ચાર વાર સાથે રહીને કરશે. પછી હારમાંના એકી કમ વાળા તેરથી સોલ (મૂક મિલાફના) વાર ઉપરના દાવ પ્રમાણે લેશે એકી કમ વાળા વાર ઉપર પ્રમાણે લેશે. પછી પગલાં મોટાં લઇ આગળ જશે. એટલે એક હારની એ હાર થઇ જશે.

૧૪. વસ્ત પન્નાહ



વક થી ચાર : ઉપરની આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાં પવિત્રમાં ઉભા રહેવું. પછી આગળનો ડાબો ઉઠાવી જમણા પગની ઉપરથી પાછળ ભય તેમ, અદ્ધર રાખવો અને એ સ્થિતિમાં ઉભા રહી એક જગેના ચાર વાર લેવા.

પાંચ : છ : ડાબો પગ અદ્ધર હતો તેને ૨ તરફ મૂકવો. મોં પછી ૨ તરફ લાવવું એટલે જમણો પગ પાછળ રહ્યો તેને અદ્ધર કરવો અને આગળના ડાબા પગે ફેરકા લઇ એક કદમ આગળ જવું. તે વખતે જ એક-જગેના પાંચ છ વાર લેવા.

સાત : આઠ : જમણા પગ અદ્ધર હશે તેને આગળ મૂકવો. પાછળનો ડાબો પગ અદ્ધર થશે. અને જમણા પગે ફૂદકાં લઈ એક કદમ આગળ જવું. તે વખતે એક-જગેના સાત આઠ વાર લેવા.

પછી ડાબો પગ અદ્ધર હશે તે પા ચક્રે (એટલે ૩ તરફ) મૂકવો અને પછી પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરી ૩ તરફ જવું.

પછી ડાબા પગે જમણા પગ ઉપર અડધું ચક્ર લઈ ૨ તરફની દિશામાં ડાબો પગ મૂકવો અને પાંચથી આઠ વાર કરવા અને ૨ જગાએ આવવું.

તે મુજબ ૪ તરફ જવું. ત્યાંથી પાછા એ જ પ્રમાણે ચાર વાર લઈ ૧ તરફ આવવું. આ વખતે ફૂદકા મોટા લઈ ઝપાટે ૧ જગાએ આવવું. અને છેલ્લે રૂક-જવના એ વાર કરવા.

૧૫. ઇક્સે ગોલ

અ દાવમાં ચક્રાકૃતિમાં લાવવાનો ઈરાદો છે. તે એ રીતે લાવી શકાય. દાહિને રૂખ કરાવીને.

૧. ગજવેલ કરતા કરતા ચક્રાકારમાં આવી જવું.

૨. ગોલ ચાલ કરતા કરતા ચક્રાકારમાં આવી જવું.

૧૬. દો ગોલ



એકસે ગોલથી બધા એક ચક્રમાં આવેલા હશે. તેમાંથી હવે એ ચક્ર બનાવાનાં છે. હાથમાં જેટલી સંખ્યા હોય, તેનાથી અડધી

સંખ્યાની જગા આવતી હોય ત્યાં થઇને જમણી બાજુથી એકસે ગોલ કરતા કરતા નીકળી જવું. અને ઉપર આકૃતિ પ્રમાણે એટલે ગોલ કરતા જવાનું છે એટલે પોતાની હારના છેલ્લા નંબરની સાથે જોડાઈ જવું.

ધારે કે ૧૬ જણ હોય. બધા એકસે ગોલ શરૂ કરે. પછી નંબર ૧, નંબર આઠ અને નવની વચ્ચેથી નીકળીને જમણી બાજુ બહાર નીકળી નવું ગોળ બનાવતો જશે. ગોળ ફરતો ફરતો નંબર ૧૬ને મળવા પ્રયત્ન કરે ત્યાં સુધીમાં ૧૬મો નંબર જે જગાએથી નંબર ૧ નીકળ્યો હશે ત્યાં આવી પહોંચ્યો હશે. ત્યાં થઈ મૂળ જુના ચક્રમાં જશે. એક એકની વચ્ચે આ હાળમાં જવું પડશે.

૧૭. કક્કતારસે ગોલ

એકસે ગોલની પેઠે જ ચક્ર ગોળ બનાવવાનું છે. પણ આ હુકમથી ચક્ર ગોળ બનાવ્યા પછીથી દો કક્કતારસે ગોલનો હુકમ આપી શકાય.

૧૮. દોકતારસે ગોલ

એક કતારસે ગોલમાં બધા ચક્રાકારમાં સૌની પીઠ એક એકની પાછળ હોય તે રીતે ઉભેલા હશે. દો-કતારસે ગોલ વખતે એકી નંબરની પીઠ એકી નંબરની પાછળ અને બેકી નંબરની બેકી નંબરની પાછળ આવે તે રીતે ઉભા રહીને કરશે. અને એકી બેકીનું જોડકું સાથે સાથે ચાલશે. એક-કતારસે ગોલમાંથી દો-કતારસે ગોલમાં નીચે જણાવ્યા પ્રમાણે આવવું.

એકી નંબરે જગા પર ઉભા રહી આઠ વાર (ગજવેલ કે ગોલ-ચાલ) કરવા, તે દરમિયાન બેકી નંબર એકીની પાછળ હશે ત્યાંથી જમણી બાજુથી જરા બહારથી ડાબો પગ પહેલો આગળ મૂકી તરત જમણો પગ પણ મૂકવો અને એ રીતે બરાબર એકી નંબરની સાથે જોડાજોડ આવી રહેવું. આ પગલાં લેતી વખતે પણ બેકી નંબરે

આઠ વાર લેવાના છે. એ રીતે આઠ વાર પૂરા થતાં એકી એકી સાથે થઈ નેડકાં થતાં હોય તેમણે (ગજવેલ કે ગોલ ચાલ કરી) આગળ જવું ધારે કે ૧૪ જણ હોય તો ૧-૨, ૩-૪, ૫-૬, ૭-૮, ૯-૧૦, એમ નેડકું થશે નેડકું સાથેને સાથે એકની એકની પાછળ ગોળ ગોળ ફરશે.

૧૯. ચોકતારસે ગોલ

ઉપરનો દાવ ચાલુ હોય અને આ દાવનો હુકમ મળે તો એકી નંબરનાં નેડકાં જગા પર ઉભાં રહી આઠ વાર કરે તે દરમિયાન બેકી નંબરનાં નેડકાં જમણી બાજુથી આગળના નેડકા સાથે થઈ જાય અને દાવ ચાલુ રાખે.

દા. ત. ૧૪ જણ એક-કતારસે ગોલમાં હોય તેમાંથી દો-કતારસે ગોલમાં ચાલતાં ૧-૨, ૩-૪, ૫-૬, ૭-૮, ૯-૧૦, ૧૧-૧૨, ૧૩-૧૪, ૧૫-૧૬. એમ નેડકાં ચાલતાં હોય તો ૧-૨ થોભી જાય અને ૩-૪નું નેડકું સાથે થઈ જાય. ૫-૬નું થોભી જાય અને ૭-૮નું નેડકું તેમની સાથે થઈ જાય એ રીતે બે જણનાં નેડકાં તેમાંથી ચાર જણ એકી સાથે થાય અને આગળ ચાલે.

૨૦. અષ્ટ કતારસે ગોલ

ઉપરના દાવ ચાલુ હોય ત્યારે આ હુકમ આપવો. તે વખતે સૌથી પહેલાં ચાર એટલે કે ૧-૨-૩-૪ આઠ વાર કરવા થોભશે અને ૫-૬-૭-૮ તેમની સાથે આઠ વાર કરતાં કરતાં નેડકાઈ જશે. તેજ વખતે ૯-૧૦-૧૧-૧૨ થોભશે અને ૧૩-૧૪-૧૫-૧૬ નેડકાઈ જશે આ પ્રમ.ણે બધા નેડકાઈ જશે. આઠ પૂરા થતાંમાં આઠ આઠની હાર બરાબર થઈ જશે. અને પછી તરત આગળ ચાલશે.

નોંધ:—અષ્ટ કતારસે ગોલ ચાલુ હોય તેમાંથી ચોકતારમાં, અને ચોકતારમાંથી દોકતારમાં અને દોકતારમાંથી એક કતારમાં લાવવા

માટે હુકમો તો તેના લેજ રહેશે એટલે કે **ચોકતારસે ગોલ,**
લોકતારસે ગોલ, ઇક કતારસે ગોલ.

અષ્ટ કતારમાંથી **ચોકતારસે ગોલ**નો હુકમ મળે એટલે ૫-૬-
૭-૮; ૧૩-૧૪-૧૫-૧૬; ૨૧-૨૨-૨૩-૨૪ એ નંબરવાળી હારો
પોતાની જગ્યાએ થોભશે અને ૧-૨-૩-૪; ૯-૧૦-૧૧-૧૨; ૧૭-
૧૮-૧૯-૨૦ એ નંબરવાળી હારો ત્રાંસી થઈ જઈ ચાર ચાર જથ્થુ
થઈ જમણી બાજુએ થઈ આગળ જશે અને આગળ ચાલશે.

ચોકતારમાંથી **લોકતારસે ગોલ**નો હુકમ મળે એટલે ૩-૪,
૭-૮, ૧૧-૧૨, ૧૫-૧૬, ૧૯-૨૦, ૨૩-૨૪ એ જોડકાં જગ્યાએ
થોભશે અને ૧-૨, ૫-૬, ૯-૧૦, ૧૩-૧૪, ૧૭-૧૮, ૨૧-૨૨,
એ જોડકાં ત્રાંસાં જમણી બાજુએ થઈ આગળ જશે અને એનાં
જોડકાં બની આગળ ચાલશે.

લોકતારમાંથી **ઇક કતારસે ગોલ**નો હુકમ મળે એટલે એકી
નંબર પોતાની જગ્યાએ થોભશે. ૨, ૪, ૬, ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪, ૧૬,
અને એકી નંબર ૧, ૩, ૫, ૭, ૯, ૧૧, ૧૩, ૧૫, ત્રાંસા જમણી
બાજુએ થઈ આગળ જશે અને એક હાર બની જઈ આગળ ચાલશે

૨૧. ગોલસે લોકતાર

ગોલસે એક કતારમાં ચાલતાં ચાલતાં એક કુંડાળામાંથી બે
કુંડાળાં બનાવવાનાં છે. એકી નંબરો જે રીતે આગળ ચાલતા હોય
તે રીતે ગોળ ગોળ કર્યા કરવાનું છે. સૌથી પહેલો એકી નંબર
હોય તેણે તરત જ જમણી બાજુ ફરીને બીજું કુંડાળું બનાવવાનું
છે અને જેટલા એકી નંબરો હોય તે એકી નંબર આગળ ચાલતા
ચાલતા સૌથી પહેલો એકી નંબર જમણી બાજુએ કર્યો હોય, તે
જગ્યાએ આવે ત્યારે તેમણે જમણી બાજુ ફરવાનું છે.

એકી નંબરો બીજા કુંડાળામાં કર્યા કરશે અને એકી નંબરો
નવા કુંડાળામાં ફરશે.

ધારે કે ૧૬ જણ છે ૨જો નંબર પહેલો એકી ગણાય, ૪થો ખીજો એકી, ૬થો ત્રીજો એકી. ૪થો અને ૬થો આગળ ચાલતા ચાલતા જ્યારે ૨ નંબરની મૂળ જગાએ આવે ત્યારે તેમણે જમણી તરફ ફરી ખીજા કુંડાળામાં જવાનું એ પ્રમાણે ૮, ૧૦, ૧૨, ૧૪. બધાએ ૨ નંબરની મૂળ જગાએ ચાલતા ચાલતા આઠ્યા પછીથી જ જમણી બાજુ ફરીને ખીજા કુંડાળામાં ચાલવાનું છે.

૨૨. ગોલસે ચોકતાર

ઉપરના દાવમાં બે ચક્ર થયેલાં છે, તેમાંથી ચાર ચક્ર બનાવવા આ હુકમ અપાય છે. આ હુકમ આપતા પહેલાં દરેક ચક્રમાં દો દો ગીન્તી કરાવેલી હોવી આવશ્યક છે.

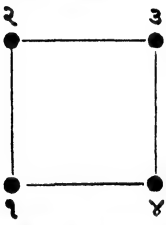
દરેક કુંડાળાનો એકી નંબર તો મૂળ ચક્રમાં જ કર્યા કરશે પણ એકી નંબર હોય તેણે જમણી દિશામાં ફરી જઈ ખીજું ચક્ર બનાવશે. એ રીતે બે ચક્રનાં ચાર ચક્ર થશે.

નોંધ:- ચાર ચક્રમાંથી બે ચક્ર બનાવવા માટે ગોલસે દો કતાર હુકમ આપવો એટલે ચક્ર બનાવનાર સૌથી પહેલો એકી નંબર જે જગાએથી ચક્ર બનાવેલું તે જગાની પાસે આવે એટલે તેણે મૂળ ચક્રમાં જોડાઈ જવું અને તેની પાછળ ખીજાઓએ એકી નંબરોની વચ્ચે વચ્ચે અવાય તે રીતે જોડાઈ જવું.

બે ચક્રમાંથી એક ચક્ર બનાવવા માટે ગોલસે एक कतार હુકમ આપવો એટલે ચક્ર બનાવનાર સૌથી પહેલો એકી નંબર જે જગાએથી ચક્ર બનાવેલું હોય તે જગાની પાસે આવે એટલે તેણે મૂળ ચક્રમાં જોડાઈ જવું અને તેની પાછળ ખીજાઓએ એકી નંબરોની વચ્ચે વચ્ચે અવાય તે રીતે જોડાઈ જવું.

લેઝીમ ચતુર્થ વર્ષ

૧. મિલિત વર્ષ



આ દાવમાં ચારે બાજુ ફરવાનું છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી દાવ શરૂ કરવાનો છે. આઠમો વાર આવતાં ૨ છે ત્યાં બેઠક પર પહોંચાશે. દશમા વારે જમણી બાજુ એટલે કે ૩ તરફ ફરીને લેઝીમ કરવાની રહેશે.

વર્ષ થી ચાર : ગોલચાલ એક વખત કરી ચાર વાર પૂરા કરો

પાંચ થી આઠ : વજેદાર બેઠકના ચાર વાર પૂરા કરો.

નવ : બેઠક પરથી ઉભા થતાંની સાથે ડાબો પગ અદ્ધર કરીને એક જગેનો પાંચમો વાર લેવો.

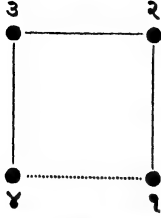
દશ : જમણી બાજુ જમણા પગ પર પા ચક્રે ફરી (૩ તરફ મોં આવશે.) ડાબો પગ અદ્ધર રાખીને જ એક જગેનો છઠ્ઠો વાર લેવો.

અગિયાર : પાછળ ડાબો પગ અદ્ધર હોતો તેને આગળ લાવી જમીન પર મૂકવો અને એક જગેનો સાતમો વાર લેવો.

બાર : પગ છે તેમ રાખી એક જગેનો આઠમો વાર લેવો.

ઉપર પ્રમાણે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

૨. મિલ્લત દો



આ દાવમાં ચારે બાજુ ફરવાનું છે. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી દાવ શરૂ કરવાનો છે. અને સોળમે વાર પૂરો થતાં એટલે કે ચંદ્રવટ દો પૂરી થતાં આપોઆપ ૩ તરફ ફરી જવાશે. એ રીતે ચારે બાજુ ફરવાનું છે.

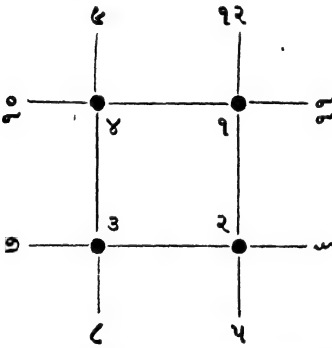
૧૬૫ થી ૧૭૦ : ગોલચાલના ચાર વાર કરો.

૧૭૦ થી ૧૭૫ : સાત : ગોલખડેના પહેલા ત્રણ વાર કરો અને ત્રીજો વાર પૂરો થતાં જમીન પર ડાબો પગ મૂકી દો.

૧૭૫ થી ૧૮૦ : જગા પર ઉભા રહી એક જગેનો આઠમે વાર કરો.

૧૮૦ થી ૧૮૫ : ચંદ્રવટ દો કરો.

૩. મિલ્લત ત્રીજી :



૧૮૫ થી ૧૯૦ : દસ્તપલાહના પહેલા આઠ વાર પૂરા કરો. આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરી આઠમે વાર પૂરો થતાં ૨ છે ત્યાં આવી રહેશે.

૧૯૦ થી ૧૯૫ : આકૃતિમાં ૨ છે ત્યાં બેસી જઈ ૫

તરફ મોં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

૧૯૫ થી ૨૦૦ : તે જગાએ રહી ૬ તરફ ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

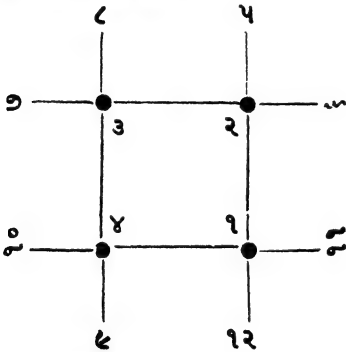
લે ઝી મ - ચ ત થ વ ધ

સત્તર થી વીસ : તે જગ્યાએ રહી ૧ તરફ મોં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

एकवीस થી चोवीस : તે જગ્યાએ રહી ૩ તરફ ફરી જઈ સીધે સીધે ચંદ્રવટના ચાર વાર પૂરા કરો.

પછી ઉભા થઈ દસ્તપન્નાહ શરૂ કરી ૩ સુધી પહોંચી ત્યાંથી ખેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ ચારે બાજુ કરી ચોવીસ વાર પૂરા કરો. પછી ત્રીજી બાજુ પછી ચોથી બાજુ એમ ચારે બાજુ કરી દાવ પૂરા કરો.

૪. મિલ્લત ચાર



एक થી આઠ : આકૃતિમાં ૧ છે ત્યાંથી શરૂ કરો. અને શેરધ્વજના એ પવિત્રા લઈ આઠ વાર પૂરા કરો.

નવ થી બાર : આઠમો વાર પૂરા થતાં આકૃતિમાં ૨ છે ત્યાં ખેસી જઈ ૫ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ

એકના ચાર વાર કરો.

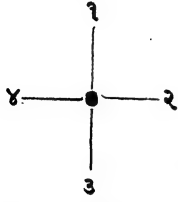
તેર થી સોઠ : પછી ૬ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરો.

સત્તર થી વીસ : ૧ તરફ મોં ફેરવી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરો.

एकवीस થી चोवीस : ૩ તરફ મોં રાખી ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર પૂરા કરો.

પછી ઉભા થઈ તરત જ શેરધ્વજ કરી ૩ સુધી પહોંચી ત્યાં ખેસીને ચંદ્રવટ એક ચારે બાજુ કરવાની છે. એ રીતે ચોવીસ વાર પૂરા થતાં—ત્રીજી બાજુ પછી ચોથી બાજુ કરી દાવ પૂરા કરો.

૬. મિલુત પાંચ :



મધ્ય સ્થાનેથી ઉપડી ૧ તરફ જવાનું.

મધ્ય સ્થાનેથી પુતલાનો દાવ શરૂ કરવાનો અને

૧ સુધી પહોંચે ત્યાં સુધીમાં ૮ વાર થશે. પછી

ધૂમન્નવ થશે અને પુતલાના ૪ વાર પૂરા કરી

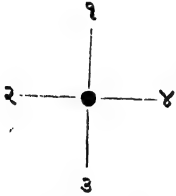
તરત ચંદ્રવટ દોના આઠ વાર પૂરા કરવા.

આઠમો વાર પૂરો થતાં ૨ તરફ મોં જશે.

ઉપર પ્રમાણે વાર લેવાના અને ચારે બાજુ જવાનું છે.

૬. મિલુત છ

ગોલ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી, જમણા પગ કાયમ રાખીને જમણી બાજુથી ડાબા પગે પોણું ચક્ર લેવું, અને ચક્ર લેવાની ક્રિયા ચાલતી હોય ત્યારે એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર કરવા. એ રીતે ચારે બાજુ કરવું.



મધ્ય સ્થાને ઉભા રહી ૧ તરફ મોં રાખી

ગોળ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી ડાબો પગ

ઉઠાવી ૪, અને ૩ વટાવી એ તરફ મૂકવાનો તે

દરમિયાન એક જગેના પાંચ, છ, સાત, આઠ

વાર લેવાના. પછી ડાબો પગ ઉઠાવી ૧ અને ૪

વટાવી ૩ તરફ મૂકવાનો. ત્યાં ગોલ ચારના ચાર વાર લીધા પછી

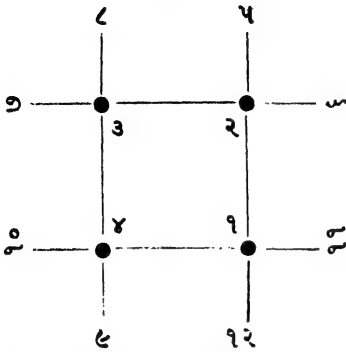
ફરી ડાબો પગ ઉઠાવી ૨ અને ૧ વટાવી ૪ તરફ પગ આવશે.

અને ૪ તરફ ગોલ ચાલના ચાર વાર લીધા પછી ૩ અને ૨ વટાવી

૧ તરફ આવવું અને એક જગેના પાંચ, છ, સાત અને આઠ વાર

લેતાં દાવ પૂરો થયો ગણાશે.

૭. મિલ્લત સાત

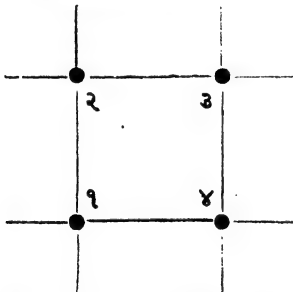


પહેલાં ૧ જગાએ ગોલ ચાલના ચાર વાર લેવા. પછી દુમાલાનો દાવ કરી (આઠ વાર લઈ) ૨ સુધી પહોંચી જવું. ત્યાં ખેસી જઈ મોંદું ૫ તરફ રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો. પછી જમણી આળુ પા ચક્રે ફરી ૬ તરફ મોં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ ચાર વાર

કરો. પછી પા ચક્રે ફરી જઈ ૧ તરફ મોં રાખી સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરો. પછી ૩ તરફ પા ચક્રે લઈ ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરો.

એ પ્રમાણે ગોલ ચાલ, દુમાલા અને સીધે શિર, શિર ચંદ્રવટ એ દાવો કરવાના છે. એ રીતે ચારે આળુ ફરી પૂરું કરો.

૮. મિલ્લત માઠ

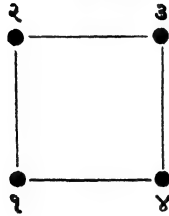


૧ જગાએથી ચોક દો શરૂ કરી પહેલા ચાર વારે ૨ જગાએ પહોંચાશે પાંચ, છ, સાત, આઠે પોણું ચક્ર લઈ મોં ૩ તરફ આવશે ત્યાં ખેસી જઈ તે દિશામાં મોં રાખીને મોંદે શિર ચંદ્રવટ એક કરો. એ જ પ્રમાણે પા ચક્ર જમણી આળુ લઈ ત્યાં મોં મોંદે

આળું ચક્ર પૂરું ફરી ૩ તરફ આવી મોંદે શિર ચંદ્રવટ એક પૂરું કરી ઉભા થઈ ચોક દોના આઠ વાર કરવા. એટલે ચાર તરફ મોં

આવશે. બેસી જઈ મોંઢે શિર ચંદ્રવટ એક ચારે બાજુ કરવાની. એ રીતે દરેક બાજુ કરતાં કરતાં આખો દાવ પૂરો કરો.

૯. મિલ્લત નવ

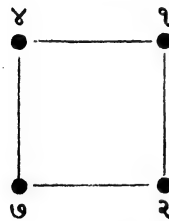


૧૬ થી આઠ : જહુર ચાલ એકના આઠ વાર લઈ ૨ આગળ પહોંચી જવું.

૧૭ થી બાર : જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી ૩ની દિશા તરફ જવું અને ફરતી વખતે જ એક જગેના પાંચથી આઠ વાર કરવા. આઠમે વાર પૂરો થતાં ૩ તરફ મોં આવશે અને ડાબો પગ આવશે.

આ રીતે બધી બાજુએ જવાનું છે અને જહુર ચાલના આઠ વાર અને એક જગેના પાંચથી આઠ વાર કરવાના છે.

૧૦. મિલ્લત દશ



૧૬ થી ચાર : ૧ની જગાએ પવિત્રામાં ઉભા રહી સીધે શિર દોડખના ચાર વાર લેવા. સીધે શિર દોડખનો ચોથો વાર પૂરો થતાં મોં પાછળ એટલે કે ૨ તરફ આવશે. અને પાંચમે વાર લેતાં ડાબો પગ પાછળ હોય તે ઉડાવી આગળ એટલે કે ૨ તરફ મૂકવો.

એટલે આખું શરીર ૨ તરફ પવિત્રામાં આવી જશે. પાંચમે વાર સીધે શિર દોડખનો પહેલો વાર લેવાનો છે.

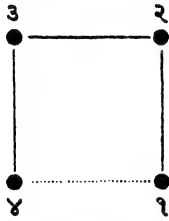
૧૭ : જમણો પગ પા ચક્રે ૩ તરફ મૂકી સીધે શિર દોડખનો બીજો વાર કરવો.

સાત : સીધે શિર દોડખનો ત્રીજો વાર કરવો અને પાછળનો ડાબો પગ જિંચકશે.

આઠ : સીધે શિર દોડખનો ચોથો વાર કરવો અને જિંચકાયેલો ડાબો પગ આગળ મૂકી દેવો એટલે ૩ જગાએ પહોંચાશે.

એ પ્રમાણે સીધે શિર દોડખના ચાર વાર લઈ ૪ જગાએ પહોંચવું અને એ જ રીતે ૧ જગાએ પહોંચવું. અને હોશયારના બે વાર લઈ હોશયાર થઈ જવું.

૧૧. મિલ્લત અગિયાર

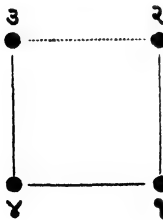


૧૧ થી આઠ : આગે ફલાંગ સાદી રીતે એટલે કે ફૂદકો લીધા વીના ચાલીને સીધે શિરના વારથી આઠ વાર લેવા. એટલે ૨ જગાએ પહોંચાશે.

૧ નવ થી ચાર : પંછી ચાર વાર ચંદ્રવટ ત્રીણ પ્રમાણે પોણું ચક્ર જમણી બાજુથી લઈ ફરો એટલે ૩ તરફ મોં અને પવિત્રો આવશે. (ડાબો પગ આગળ ૩ તરફ)

આ પ્રમાણે એક બાજુ પૂરી થઈ, તે રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

૧૨. મિલ્લત ચાર



૧૨ થી ચાર : એક જગાએ ગોલ ચાલના ચાર વાર કરો.

પાંચ થી આઠ : ત્યાંથી ફૂદકો લઈ (૨ તરફ જાઓ) આગે ફલાંગના ચાર વાર કરો.

૧ નવ થી ચાર : પવિત્રો છે તેમ રાખી મોં પોણું

ચક્રે ફેરવી નીચે બેસી જાએ પગની આંટી પડશે (ગાંધી બેઠક લે) ફરતી વખતે એક જગેના ચાર વાર કરો.

તેરથી સોઠ : બેઠક પરથી ઉભા થઈ પાછા મૂળ સ્થિતિમાં એક જગેના ચાર વાર લેતાં લેતાં જવાનું.

સત્તરથી વીસ : પછી ચાર વાર ચંદ્રવટ ત્રીણ પ્રમાણે પોણું ચક્ર જમણી બાજુથી લઈ ફરે એટલે ૩ તરફ મોં અને પવિત્રતા આવશે. (ડાબો પગ આગળ ૩ તરફ)

આ પ્રમાણે એક બાજુ પૂરી થઈ, તે રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

૧૩. મિલ્લત તૈર

પ્રથમથી ચાર : સીધે શિર દોડખના ચાર વાર લેવા. ત્રીજો વાર આવે તે વખતે ડાબો પગ ડાબી જમણી બાજુથી આગળ લાવી બેઠક પર આવવું. મૂળ પવિત્રતામાં હતા, તેની પાછળની દિશામાં બેઠક પર આવશે.

પાંચથી આઠ : સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરવી.

નવથી બાર : જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો.

તેરથી સોઠ : જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો. આ વાર મૂળ દિશામાં દાવ શરૂ થયેલો તે દિશામાં બેસીને થશે.

સત્તરથી વીસ : જમણી બાજુ પા ચક્રે ફરી સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરો.

વીસમો થા પૂરો થતાં ઉભા થઈ જમણી બાજુથી અડધું ચક્ર લઈ પાછળ જવાનું છે. આ વખતે સીધે શિરના દોડખના ચાર વાર લેવાના છે. પછી તરત બેસીને એટલે કે નવથી બાર વાર જે

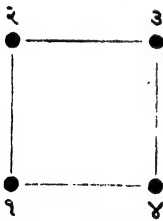
દિશામાં કરેલા તે દિશામાં ખેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરવા. અને પછી પા ચક્રે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

પછી સીધે શિર દોડખના ચાર વાર લઈ અર્ધા ચક્રે પાછળ જવાનું એટલે કે આ દાવ શરૂ કર્યો, ત્યારે જે દિશા હતી તે દિશા અને ત્યાં જ ખેસીને સીધે શિર ચંદ્રવટ એકના ચાર વાર કરવા અને પછી પા ચક્રે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

પછી સીધે શિર દોડખના ચાર વાર લઈ અર્ધા ચક્રે પાછળ જવાનું (એટલે કે ૧૭થી ૨૦ વાર લીધેલા તે દિશામાં) અને ત્યાં ખેસી જઈ સીધે શિર ચંદ્રવટ એક કરવી. એ પ્રમાણે પા ચક્રે ફરતાં ફરતાં ચારે બાજુ પૂરી કરવી. એટલે જે દિશામાંથી આ દાવ શરૂ કર્યો હતો તે દિશામાં જ આવી રહેવાશે. (એકથી ચાર વાર લીધેલા તે દિશા)

૩૬ જાવના બે વાર લેતાં ઉભા થઈ જવાનું.

૧૪. મિલ્લત ચૌદ



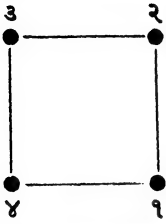
૧૫ થી ચાર : સીધે શિર ચંદ્રવટ હોના ચાર વાર કરો.

૧૬ થી આઠ : ઉભા થતાં અડધું ચક્ર લેવું એટલે ૨ તરફ મોં આવશે. સીધે શિરના ચાર વાર લેવા.

૧૭ થી સોલ : મિલ્લત નવ કરવી. એ પુરી થતાં ૨ જગાએ પહોંચાશે અને પવિત્રો ૩ તરફ આવશે (ડાબો પગ આગળ રહેશે. ૩ તરફ)

ઉપર પ્રમાણે ચારે બાજુ પૂરી કરો.

૧૫. મિલ્લત પંદર



૨ **પક થી આઠ :** ડગનામીના એકથી આઠ વાર કરો.

નવ થી સોલ : સીધે શિર ચંદ્રવટ દોના આઠ વાર કરો. સોલમો વાર પૂરો થતાં ૨ જગાએ ઉભા રહી પવિત્રો ૩ તરફ આવશે. ડાબો પગ આગળ-૩ તરફ. એ પ્રમાણે ચારે બાજુ કરો.

૧૬. મિલ્લત સોલ

ઉપરના દાવની આકૃતિ પ્રમાણે ચારે બાજુ ફરવાનું રહેશે.

પક થી આઠ : મિલ્લત ૭ કરો.

નવ થી વાર : આગે ફલાંગ (કૂદકો લઈ) ચાર વાર કરો.

તેર થી સોલ : ગોલ ચાલના ચાર વાર કરો.

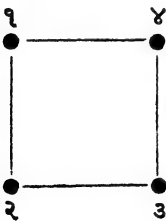
સત્તર થી વીસ : ગોલ બેઠકના ચાર વાર કરો.

પકવીસ થી ચોવીસ : જમણી બાજુથી પોણું ચક્ર લઈ એક-જગેના ચાર વાર કરો.

ચોવીસમા વારે ૨ જગાએ પહોંચી પવિત્રો ૩ તરફ આવશે.

એ રીતે ચારે બાજુ પૂરી કરવી.

૧૭. મિલ્લત સત્તર



૪ **પક થી આઠ :** દસ્ત પનાહના આઠ વાર કરો.

નવ થી વાર : જલુર ચાલ.

તેર થી સોલ : જમણી બાજુથી પોણું ચક્ર લઈ એક-જગેના વાર લો. મોં અને પવિત્રો ૩ તરફ આવશે.

આ પ્રમાણે ચારે બાજુ ફરવાનું છે.

૧૮. સસહી ઇક

નીચેના દાવમાંથી મોકુફના બન્ને વાર કાઢી નાખવા અને એક એક દાવ ચાલુ રાખવા.

૧. એક-જગે આઠ વાર.
૨. ગજવેલ એક પવિત્રો આગળ અને એક પાછળ.
૩. જમણા પગ પાછળ નાખી દોરખના આઠ વાર.
૪. આઠ વાર મોલ ચાલ ચક્રમાં ફરતાં કરવા.
૫. ત્યાં ગોલ ખડે લેવું. ગોલ ખડે આઠ વાર ગોલ ચાલ.
૬. ફરી ચક્રમાં ફરતા ગોલ ચાલ આઠ વાર એટલે મૂળ દિશામાં આવશે. ગોલ ખેડક.
૭. ત્યાં ગોલ ખેડક લેતી (મૂળ જગ્યા આવશે).
૮. ઉભા થઇ પૂતલાના સોળ વાર લેવા.
૯. પછી ગોલ ચાલનો એક પગ વાર લીધા વિના વજેદાર ખેડક એક ખેડક પછી પાંચમાં વારે ઉઠવું. પછી ગોલ ચાલ ચાર વાર લઇ વજેદાર ખેડક એક લેતી. આ વખતે નવમા વારે ઉઠવું.
૧૦. દસ્ત પત્તાહ પૂરો કરવો.
૧૧. ચંદ્રવટ ત્રીન પૂરી
૧૨. ચંદ્રવટ એક ડાબા પગે ફરવું.
૧૩. મોમિયાનાં ચાર મોં લેવાં, પાંચમું મોં ન લેવું.
૧૪. દુમાલા.
૧૫. ગોલ ચાલ ચાર વાર લઇ મૂંઠ મિલમ્.
૧૬. પહેલા ચાર વાર ન લેતાં ડગનામીના બે ચક્ર.
૧૭. ચાર વાર પવિત્રો બરોબર કરવો. મૂળ જગ્યાએ લઈ શેર-ધ્વજ બે પવિત્રા.
૧૮. જહુર ચાલ સાદી.
૧૯. મિલ્લત સોળમાની બંદર ઉઠી કરી,
૨૦. મોકુફ.

૧૯. સલ્લી વો

૧. ચો જગે ફક્ત ડાખા પગે દરેક મોંએ નીચે પ્રમાણે દાવ કરવો. એક જગે આઠ વાર, ૨જો સીધે જગે આઠ વાર, ૩જો ગોલ શિર આઠ વાર, ૪થો સીધે શિર, ૫મો મોઢે શિર લેવું એટલે મૂળ જગ્યા આવશે.

૨. એક ડગલું સીધે શિર ગજવેલ જઈ.

૩. ચોક એક (ચારમો) દરેક વખતે એક ડગલું સીધે શિર ગજવેલનું લઈ ચંદ્રવટ દોની ઉલટી લેવી. મૂળ જગ્યાએ પવિત્રા લેવો.

૪. ડાખા પગે ચોરૂખ તેમાં પહેલા મોંએ દોરૂખ બીજો ગોલ શિર, અઢાવીસ વારે દોરૂખ ત્રીજો સીધે શિર દોરૂખ ચોથે મોં એક લઈ.

૫. ગોલ શિર ચંદ્રવટ એક ડાખા પગે.

૬. ચોક દો પાંચ બાજુ.

૭. ગોલ ચારના ચાર વાર લઈ ચોમુખી એક લેવી. (પહેલા મોંએ ચંદ્રવટ એક, બેએ સીધે શિર ચંદ્રવટ એક અને ચોથે મોંએ ચંદ્રવટ એક)

૮. ચોક ત્રીન કરવો.

૯. ગોલ ચાલ ચાર વાર લઈ વજેદાર એક દો.

૧૦. પછી ચાર મોંએ અનુક્રમે પહેલે અને ત્રીજો મોંએ મોમિયા દો અને બીજા તથા ચોથાએ ગોલ શિર ચંદ્રવટ દો.

૧૧. ઉલટી આગે ફલાંગ પછી.

૧૨. મિલ્લત બારની એક ચાર વાર લઈ ઉભા થઈ મોકુફ કરવું. વચ્ચે એક પણ દાવે મોકુફના વાર ન લેવા.

૨૦. સલ્લી ત્રીન

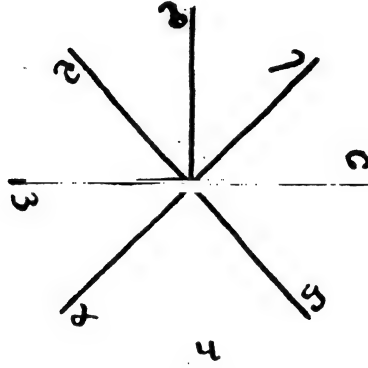
પ્રથમ દસમી મિલ્લત પુરી કરી નીચેની મિલ્લતોનું એક એક મોં કરવું.

મિલ્લત : બે, ચાર, અગિયાર, બાર, ત્રણ, પાંચ, તેર, સત્તર, પંદર, સોળ, સાત, ૭.

લા ઠી - ત તી ય વ ધ

નોંધ:- લાઠી તૃતીય વર્ષનો દાવ ૧૨મો પાન ૪૧ ઉપર મૂકવો
જોઈએ તે જૂલથી રહી ગયો. તે અહીં છેવટે આપ્યો છે.

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો



૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો

૧૨. દુહેરી અષ્ટમુખી દો



ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળના મુખપત્ર સમું માસિક

દશમાં રૂ. રૂ. **યુવક** પરદેશ રૂ. ૪૧૧ : રૂ. ૭

સંચાલક મંડળ

છોટુભાઈ પુરાણી, ભરૂચ	રાવજીભાઈ પટેલ, આણંદ
અંબુભાઈ પુરાણી, પોંડીચેરી	મગનભાઈ પટેલ, નડિયાદ
બાપાલાલ વૈદ્ય, ભરૂચ	ચિનુભાઈ શાહ, અમદાવાદ
ચન્દ્રશંકર ભટ્ટ, ભરૂચ	હરિસિંહ ઠાકોર, અમદાવાદ
મણિભાઈ પટેલ, કરાડી	સુદંરલાલ પટેલ, વડોદરા
ચન્દ્રશંકર ભટ્ટ, સુરત	

તંત્રી મંડળ

છોટુભાઈ પુરાણી	બાપાલાલ વૈદ્ય
અંબુભાઈ પુરાણી	મણિભાઈ પટેલ

સલાજન મોકલવાનાં ઠેકાણાં

તંત્રી - યુવક

વ્યવસ્થાપક - યુવક

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ | કેશબ ન્દુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પો. કરાડી જિ. સુરત | આણંદ

કિશોરો, કુમારો, યુવાનો અને પ્રૌઢોને ઉપયોગી માસિક

દેશમાં રૂ. ૩૫ યુવક પરદેશ રૂ. ૪૫ : શિ. ૭

∴ ૬૨ મહિને ૪૦ પાન ∴ વાંચનમાં વિવિધતા

∴ પમી તારીખે પ્રગટ થાય ∴ સસ્તામાં સસ્તું

યુવકનું લેખકમંડળ

શ્રી. બાપાલાલ વેદ્ય	શ્રી. અંબુભાઈ પુરાણી
„ છોટુભાઈ પુરાણી	ડૉ. ચંદુલાલ દેસાઈ
„ પૂજાલાલ	ડૉ. હરિપ્રસાદ દેસાઈ
„ દેવજી રા. મોઢા	શ્રી. રસુલભાઈ વહોરા
„ મિનુ દેસાઈ	„ ડુંગરશી સંપટ
„ હરજીવન સોમૈયા	„ દિલખુશ દિવાનજી
„ મણિભાઈ પટેલ	„ રમેશભાઈ પટેલ
„ ચંદ્રભાઈ ભટ્ટ	„ રામભાઈ પટેલ
„ લક્ષ્મીભાઈ પટેલ	„ સર્વદમન ભારતી
„ ચિનુભાઈ શાહ	„ સૌજન્ય
„ નાથાલાલ દવે	„ ઈંદુલાલ ગાંધી

૧૬૪૨ના ફેબ્રુઆરીથી બાર મું વર્ષ સુધી છે

- પૂમી તારીખ -

નોંધી રાખો, કારણ કે ...

- યુવક -

માસિક તે તારીખે પ્રગટ થઈ દહીએ તમાસ
હાથમાં આવે છે.

- ∴ વ્યાયામ, રમતો અને આરોગ્યના લેખો
- ∴ કાવ્ય, નાટક, વાર્તા અને સાહિત્યના લેખો
- ∴ રાજકારણ અને તત્વજ્ઞાનની ચર્ચાઓ
- ∴ ઇતિહાસ, ભૂગોળને લગતા લેખો
- ∴ વ્યાયામ પ્રવૃત્તિની ખાસ ખબરો
- ∴ પ્રેરક છવન ચરિત્રો અને કથા પ્રસંગો
- ∴ રોજબરોજ ખનાવોની સમીક્ષા અને નોંધ
- ∴ બીજાં માસિકોમાંથી વાંચવા યોગ્ય લેખો

નમૂનાનો અંક પાંચ આનાની ટિકિટ બીડી મંગાવો

- વાર્ષિક લવાજમ -

દેશમાં રૂ. ૩૫

પરદેશમાં રૂ. ૪૫ શિ. ૦

તાંત્રી - યુવક

વ્યવસ્થાપક - યુવક

ગુજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ | દેશ બંધુ પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ
પો. કરાડી જિ. સુરત | આજુબંક

વ્યાયામ અને રમતોનું સાહિત્ય મળવાનાં કેકાણાં
કર્મક્રિયાવાદ

આઝાદ ભંડાર; થોધો દરવાજો, ભાવનગર.

ઉત્તર ગૂજરાત

મહેસાણા પ્રાન્ત વ્યાયામ મંડળ; ડૉ. ડા. પંડ્યા અભ્યાસ-
ગૃહ, પાટણ.

રતીલાલ પરીખ; ડૉ. હિંદુ વ્યાયામ મંદિર, પ્રાંતીજ

અમદાવાદ

ગૂજર ગ્રંથસ્ત્ર ધાર્યાલય; ડૉ. ગાંધી રોડ, અમદાવાદ.

વ્યાયામ વિદ્યાલય; કાંકરિયા રોડ, અમદાવાદ.

ખેડા જિલ્લો.

મોહનલાલ શાહ; અમદાવાદી બજાર, નડિયાદ.

ચરોતર કેળવણી મંડળ, આણંદ.

કુબેરદાસ પટેલ; હરિ. છાત્રાલય, કપડવાણજ.

વડોદરા

સુંદરલાલ પ્રેમાનંદ પટેલ; વાડી, વડોદરા.

ભરૂચ

જયસુખલાલ ત્રિ. શાહ; ડૉ. જવાહર બજાર, ભરૂચ.

સુરત

ચન્દ્રશંકર મ. ભટ્ટ; ડૉ. બ્રહ્મપોળ, શાહપુર, સુરત.

સસ્તુ ઔષધાલય; બાલાજી રોડ, સુરત.

નવસારી

શ્રી. દયાળજી પટેલ; ડૉ. ભક્તાશ્રમ, નવસારી.

: સૂચીપત્ર મંગાવો :

ગૂજરાત વ્યાયામ પ્રચારક મંડળ

પો. કસ્ટોડી

જિ. સુરત

